MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Doina-Olga Ștefănescu Elena Bălan
Cristina Ștefan

Psihologie

manual pentru clasa a X-a

HUMANITAS EDUCAȚIONAL

CUPRINS

Capitolul 1 **INTRODUCERE ÎN PSIHOLOGIE / 6**

Definirea psihologiei /6
Psihologia și viața cotidiană / 7
Exerciții și activități / 7

Capitolul 2 **STRUCTURA ȘI DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII / 12**

Caracterizarea generală a personalității / 12
Exerciții și activități / 15
Temperamentul / 16
Exerciții și activități / 20
Caracterul / 21
Exerciții și activități / 25
Aptitudinile / 26
Exerciții și activități / 29
Etape în dezvoltarea personalității* / 30
Exerciții și activități / 44

Capitolul 3 **PROCESE PSIHICE ȘI ROLUL LOR ÎN EVOLUȚIA PERSONALITĂȚII / 48**

Psihicul și caracteristicile abordării acestuia / 48
Senzații și percepții / 49
Exerciții și activități / 54
Reprezentarea* / 55
Exerciții și activități / 58
Gândirea / 60
Exerciții și activități / 62
Limbajul / 65
Exerciții și activități / 69
Imaginația și creativitatea / 71
Exerciții și activități / 77
Memoria / 79
Exerciții și activități / 84
Afectivitatea / 86
Exerciții și activități / 90
Motivația / 91
Exerciții și activități / 97

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Doina-Olga Ștefănescu
Elena Bălan • Cristina Ștefan

PSIHOLOGIE

MANUAL
pentru clasa
a X-a

HUMANITAS EDUCAȚIONAL

Voința / **99**
Exerciții și activități / **102**
Atenția / **103**
Exerciții și activități / **108**

Capitolul 4 **CONDUITA PSIHOSOCIALĂ / 110**

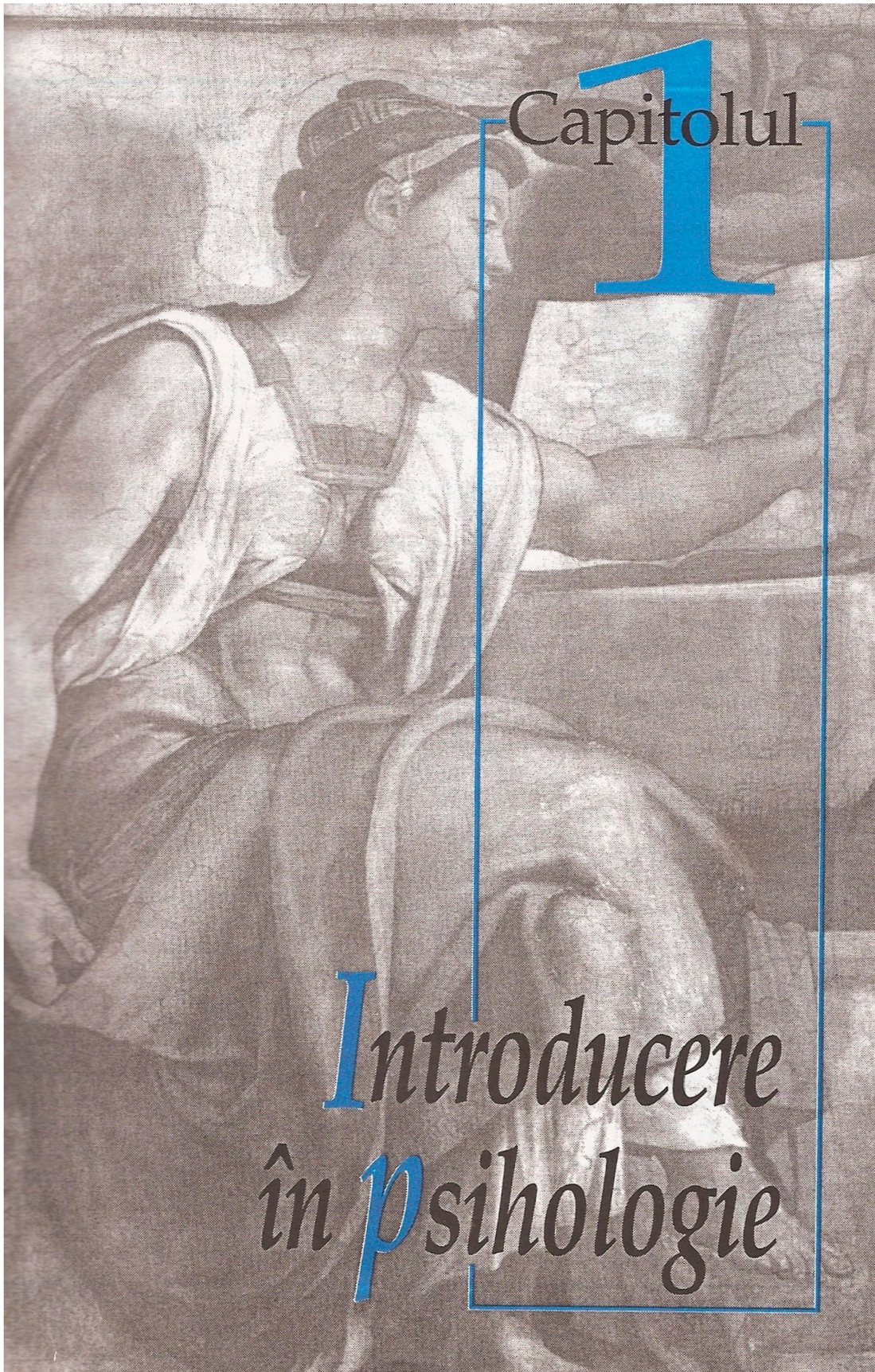
Imaginea de sine și percepția socială a imaginii de sine* / **110**
Exerciții și activități / **113**
Relațiile interpersonale și rolul lor în formarea și dezvoltarea personalității / **115**
Exerciții și activități / **120**
Comportamente prosociale și comportamente antisociale / **122**
Exerciții și activități/ **124**
Atitudinile sociale individuale și schimbarea lor* / **126**
Exerciții și activități / **129**

Capitolul 5 **APLICAȚII. TEME DE CERCETARE. PROIECTE / 132**

Aplicații la Capitolul 2: **Structura și dezvoltarea personalității / 132**
Aplicații la Capitolul 3: **Procese psihice și rolul lor în evoluția personalității / 147**
Aplicații la Capitolul 4: **Conduita psihosocială / 150**

OBSERVAȚII

a) Subcapitolele marcate cu semnul * fac parte din curriculum-ul diferențiat.
b) Informațiile cuprinse în rubricile alăturate textului de bază al lecțiilor nu fac parte din curriculum-ul nucleu.
c) Fiecare capitol conține *Teste de evaluare.*



Capitolul 1

Introducere în psihologie

1 INTRODUCERE ÎN PSIHOLOGIE

Definirea psihologiei

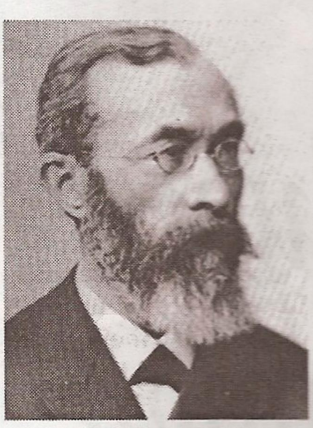
Psihologia reprezintă studierea științifică a faptelor psihice, respectiv, a proceselor mentale și a comportamentelor.

Termenul psihologie *vine din cuvintele grecești* psyche, *care înseamnă „suflet", și* logos, *care înseamnă „studiere, știință". Dacă am spune că psihologia este știința despre suflet sau cunoașterea sufletului omenesc, nu am afla mare lucru, deoarece termenul* suflet *este suficient de vag ca să nu poată fi cu ușurință integrat unei științe specifice.*

Studierea științifică presupune folosirea instrumentelor domeniului: observația, descrierea, experimentul, informațiile obținute urmând a fi sintetizate pentru a construi modele teoretice explicative. Procesele mentale studiate de psihologie sunt legate de gândire, limbaj, memorie, motivație, afectivitate, de comportamente observabile sau neobservabile, elemente a căror analiză conduce la o mai bună înțelegere a lor. Toate aceste procese și comportamente se structurează în anumite moduri, constituind ceea ce se poate numi personalitate.

Într-un anume sens, psihologia poate fi definită ca un studiu al personalității, fiind tratată din perspectivă teoretic-explicativă, dar și practic-aplicativă, cu rol reparatoriu în anumite cazuri.

Tradițional vorbind, o știință încearcă să descopere regularitățile domeniului ei pentru ca, pe baza exprimării lor în formă de lege, să poată formula predicții despre comportamente viitoare. Astfel, dacă am ajuns, de exemplu, la formularea matematică a legii gravitației, putem spune dinainte ce i se va întâmpla unui corp lăsat fără sprijin într-un mediu normal. Sub influența acestui model de știință, începuturile psihologiei ca domeniu de sine stătător stau sub semnul căutării legilor care să implice posibilitatea predicției. Inevitabil, au fost studiate comportamente „vizibile", măsurabile, care să permită generalizări de tip cauzal. Din acest motiv, psihologia a fost, la începuturile ei ca știință, experimentală. Ulterior, problemele s-au complicat, în sensul că psihicul uman nu putea fi tratat ca o cutie neagră, în care nu se poate privi, și nici judecat doar prin intermediul comportamentelor vizibile. Începe astfel abordarea în profunzime a psihicului și construirea



Wilhelm Wundt (1832–1920), psiholog și filozof german.

INFO

În 1879, la Leipzig, se înființează primul laborator de psihologie experimentală, condus de Wilhelm Wundt. Acest moment poate fi considerat drept cel al nașterii psihologiei ca știință experimentală.

unor modele teoretice care să-i explice funcționarea. Recunoscându-i-se câteva proprietăți generale, cum ar fi hipercomplexitatea sau rolul integrativ-adaptativ, și luându-se în considerare cercetările făcute în domeniul studierii creierului și al inteligențelor artificiale, modelele teoretice care explică psihicul uman sunt azi foarte complexe și, în multe privințe, diferite unele de altele. Există, așadar, teorii alternative referitoare la același domeniu. Acest fapt presupune, din punctul de vedere al demersurilor noastre de înțelegere a psihologiei, că nu trebuie să avem o reacție de teamă în fața ei, dar nici să admitem că o realitate atât de complexă cum este psihicul uman poate fi explicată prin teorii simpliste.

Psihologia și viața cotidiană

Cunoștințele de psihologie ne sunt necesare pentru a ne înțelege pe noi înșine și pe ceilalți. Putem însă avea unele cunoștințe în domeniu și totuși să nu fim capabili să explicăm și să admitem ceea ce simțim, gândim sau facem. De asemenea, s-ar putea să explicăm uneori în ce stare ne aflăm și totuși să avem o stare psihică proastă. În astfel de situații conflictuale poate este bine să consultăm un psiholog.

Cu ce se ocupă psihologii? Specialiștii în psihologie pot desfășura mai multe tipuri de activități. De exemplu, ei pot desfășura activități clinice de diagnosticare și tratament pentru probleme de perturbare emoțională sau comportamentală. Pot trata dezechilibre psihice diverse în spitale specializate pentru boli nervoase. În școli există psihologi care le oferă consultanță elevilor în legătură cu alegerea profesiei sau cu pregătirea cât mai eficace pentru examene. Specialiștii în psihologie pot lucra în laboratoare în care se studiază procesele psihice. În acest caz, este vorba de psihologia experimentală. Tuturor acestor domenii li se adaugă activitatea de cercetare, care poate fi desfășurată de toți psihologii, indiferent de specializarea lor.

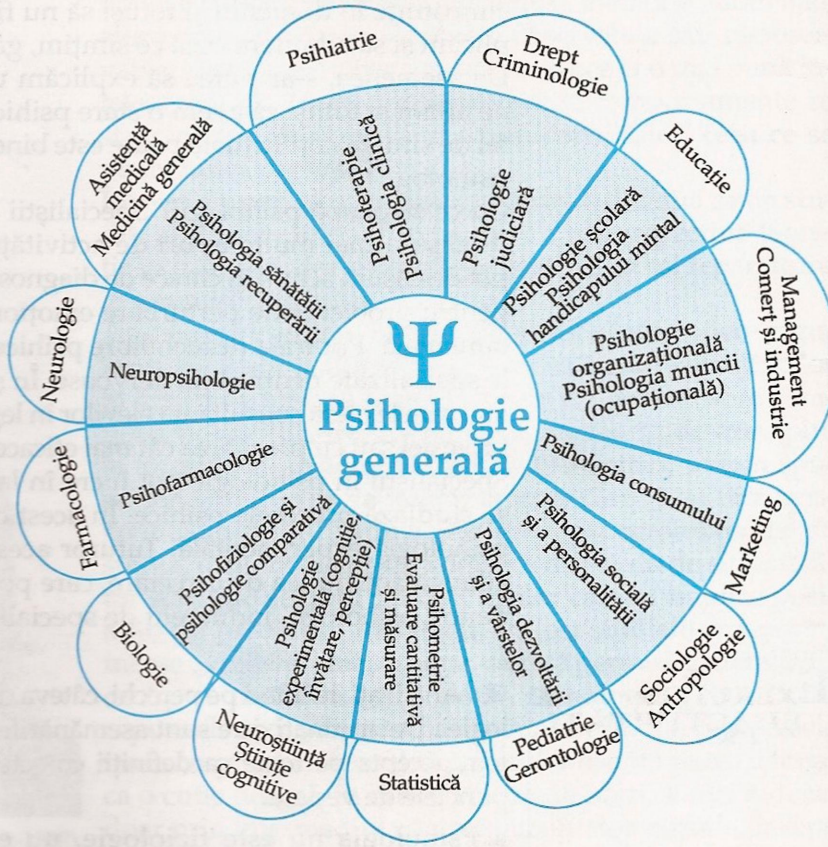
EXERCIȚII ȘI ACTIVITĂȚI

1. Analizați, lucrând pe perechi, câteva definiții date psihologiei. Determinați care sunt asemănările dintre ele. Le putem accepta pe toate ca definiții corecte? Argumentați-vă punctele de vedere.

a. Psihologia nu este fiziologie, nu este fizică și nici sociologie.

b. Psihologia este indispensabilă pentru cunoașterea și dezvoltarea umană.
c. Psihologia este știința vieții mentale desfășurate în condiții reale complexe.
d. Psihologia este știința pe care o studiază psihologii.
e. Fizica este știința experienței mediate, în timp ce psihologia este știința experienței imediate.
f. Psihologia este o știință care se ocupă de fenomene și capacități psihice, urmărind descrierea și explicarea acestora pe baza descoperirii unui ansamblu de legi, regularități sau modalități determinative.

2. Psihologia este o știință complexă care este influențată în conținuturile ei și care influențează, la rândul său, multe domenii ale științei.
Comentați pe perechi reprezentarea raporturilor psihologiei cu alte domenii și discipline științifice, din desenul de mai jos. Cunoașteți disciplinele prezentate?



Raporturile psihologiei cu alte domenii ale cunoașterii

Imaginați o situație posibilă în care, pentru a rezolva o problemă, un psiholog are nevoie de cunoștințe din cât mai multe domenii.
Imaginați situații în care psihologia conlucrează cu un domeniu anume în rezolvarea problemelor ei.
Prezentați clasei cazurile voastre și comentați-le împreună.

3. Să presupunem că o persoană are o atitudine pozitivă sau una negativă față de sine și față de ceilalți. Ea poate să se accepte sau să fie neîncrezătoare, nemulțumită atât de sine, cât și de ceilalți.
Am putea combina atitudinea pozitivă/negativă a unei persoane față de ceilalți (P+, P–) cu atitudinea pozitivă/negativă a celorlalți față de persoana respectivă (C+, C–).
Formați grupe de câte patru elevi și răspundeți cerințelor formulate:

a. Numiți comportamentele care corespund celor patru posibilități pe care le putem obține combinând tipurile de atitudini.

Atitudini		Comportamente corespunzătoare
P+	C+	
P+	C–	
P–	C+	
P–	C–	

b. Construiți câte un exemplu concret pentru fiecare dintre ele.
c. Arătați ce situații, dintre cele concretizate, vi se par de preferat și care nu vi se par preferabile.
Argumentați-vă opțiunile. Prezentați pe rând răspunsurile voastre și comentați-le împreună.

4. Să presupunem că urmează să vă întâlniți cu un psiholog. Construiți împreună o listă de 3–5 întrebări pe care i le-ați pune.
Formați grupe de câte 3–5 elevi și mergeți la psihologul școlar căruia adresați-i întrebările respective.
Aduceți în clasă răspunsurile strânse și comparați-le. Sunteți mulțumiți de activitatea voastră?

TEST DE EVALUARE

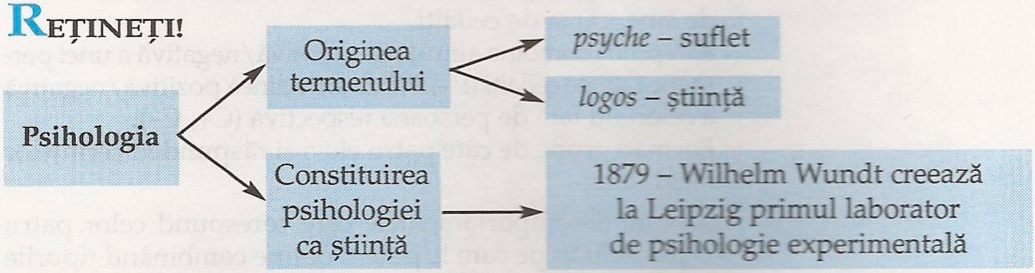
1. Dați două exemple de posibile explicații pentru trăsăturile personalității. Formulați pentru fiecare un argument pentru a o susține în fața unui interlocutor imaginar și un argument pentru a o respinge.

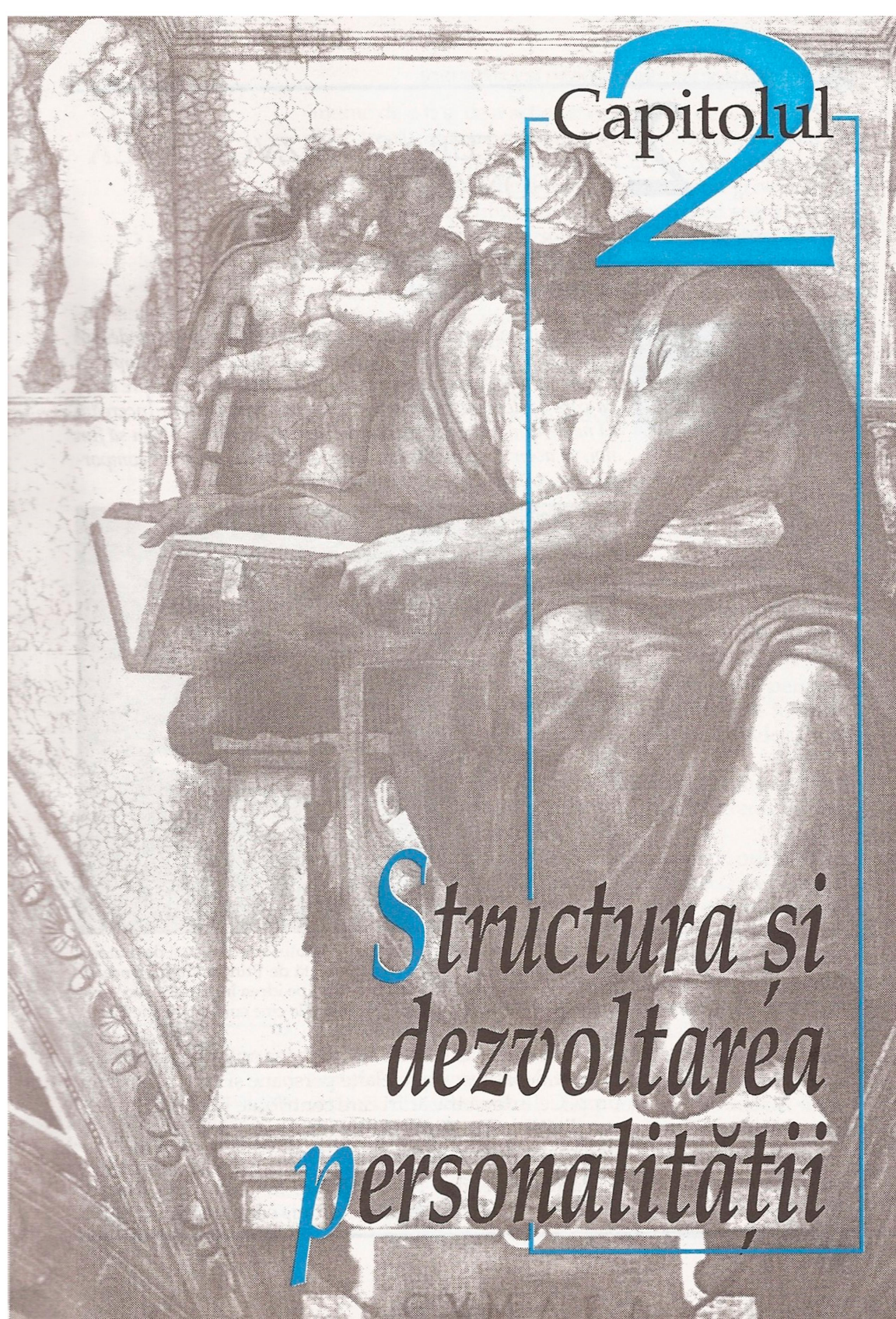
5 p.

2. Dați un exemplu de situație în care psihologia ar stabili relații cu fizica și biologia în rezolvarea unor probleme.

2 p.

REȚINEȚI!


Psihologia
Originea termenului
psyche – suflet
logos – știință
Constituirea psihologiei ca știință
1879 – Wilhelm Wundt creează la Leipzig primul laborator de psihologie experimentală



Capitolul 2

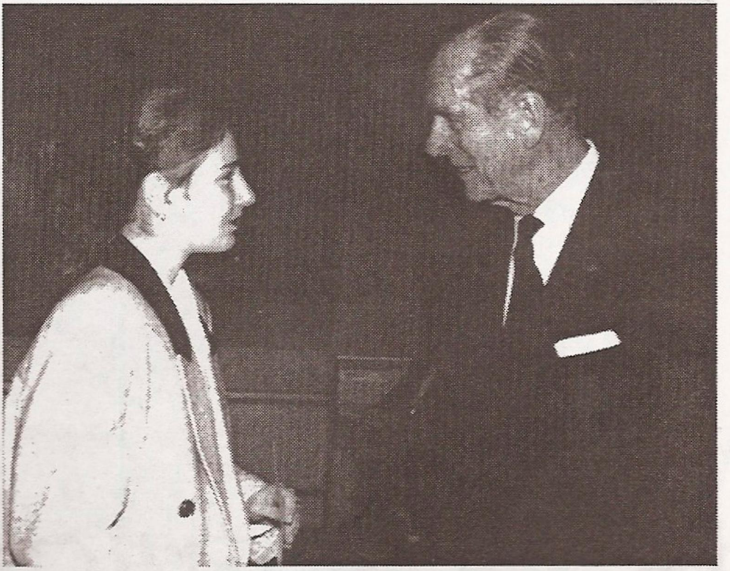
Structura și dezvoltarea personalității

2 STRUCTURA ȘI DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII

Caracterizarea generală a personalității

În limba latină, *persona* înseamnă „masca actorului; rolul acestuia sau personajul unei drame".

Termenul personalitate *este deseori folosit. Spunem despre cineva că are o personalitate puternică sau că este un copil cu personalitate, înțelegând prin aceasta că este vorba despre cineva care se deosebește de ceilalți într-un mod vizibil. Încercăm să ne definim, să ne conturăm în raport cu ceilalți. Vrem să fim noi, să avem personalitatea noastră, să avem propriul comportament, trăsăturile noastre personale.*



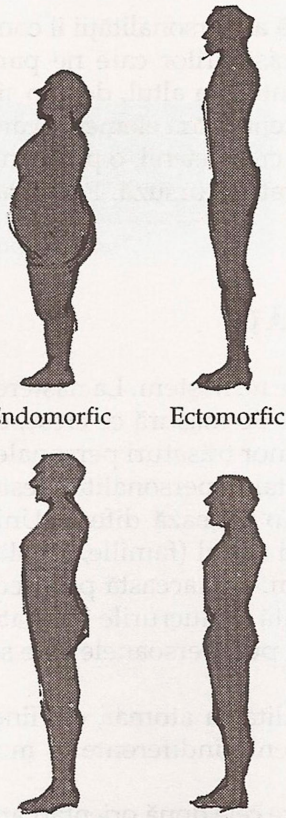
Adriana Ionescu, câștigătoare a concursului internațional de oratorie în limba engleză în 1998, a fost premiată de Prințul Philip, Duce de Edinburgh. Discursul ei a fost construit pe ideea înlăturării succesive a măștilor pe care le purtăm, pentru a afla cine suntem cu adevărat.

Personalitatea este definită pe baza unor caracteristici care ne deosebesc de celelalte persoane și care persistă în timp. Cele două trăsături care contribuie la definirea personalității sunt: particularizarea și durabilitatea. Să le descriem pe rând:

a. Particularizarea. Fiecare dintre noi este unic. Fiecare dintre noi are trăsături, aptitudini, sentimente, un mod

construind un model bazat pe trei categorii de trăsături: *cardinale* (o singură trăsătură le influențează pe toate celelalte), *centrale* (câteva trăsături joacă rolul celei cardinale, când ea lipsește) și *secundare* (care influențează comportamentul doar în anumite situații).

- **Raymond B. Cattell** a dezvoltat o scară de 16 perechi de trăsături opuse cu un spațiu de 10 trepte între ele. De exemplu, perechile tensionat–relaxat, practic–imaginativ, influențat de sentimente–stabil. În funcție de plasarea pe scala de 10 a unei persoane, se obține un profil de personalitate.
- **Hans J. Eysenck** nu este de acord cu modelul celor 16. El consideră că personalitatea poate fi descrisă pe baza a doar două caracteristici: gradul de introvertire și cel de nervozism.
- În afara acestor modele explicative mai există și altele care consideră ca importante în alcătuirea personalității combinații de alte trăsături, cum ar fi: agreabilitatea, conștiinciozitatea, intelectul.



Clasificarea personalității după criteriul caracteristicilor fizice

Aceste modele se aseamănă prin faptul că ele descriu personalitatea în ansamblul ei. Ele spun ce trăsături se manifestă în fiecare caz. Gruparea lor diferită nu schimbă în vreun fel problema pe care am ridicat-o.

Aceste modele nu explică însă de ce se manifestă anumite trăsături și nu altele. A găsi o explicație cauzală pentru constituirea personalității este un lucru foarte important, dar pentru aceasta este necesar, pe de altă parte, să cunoaștem componentele și trăsăturile ei posibile.

INDIVID, PERSOANĂ, PERSONALITATE*

Să presupunem că am înțeles până aici că termenul *personalitate* se referă la anumite caracteristici. Ale cui ar trebui să spunem că sunt ele? Ale omului, ale individului sau ale persoanei?

Să presupunem că spunem că sunt caracteristici ale felului de a fi al omului. Dar termenul *om* este întrucâtva limitativ pentru că el poate însemna și numai *bărbat*, așa cum ne amintim că am discutat la orele de cultură civică. Ar putea fi deci posibil ca unii elevi să înțeleagă că personalitatea se referă numai la trăsăturile bărbaților, ceea ce nu ar fi corect.

Să presupunem că spunem că sunt caracteristici ale *indivizilor*. În acest caz apar alte dificultăți. Ne putem întreba

INFO PERSONALITĂȚI

Gordon Willard Allport (1897–1967), psiholog american. Unul dintre principalii promotori ai psihologiei clinice.
Raymond B. Cattell (1905–1998), psiholog american de origine engleză. Contribuții importante în domeniul teoriei inteligenței.
Hans Jurgen Eysenck (n. 1916), psiholog german. A susținut existența unor trăsături stabile ale personalității.

dacă tot ce este individ într-o specie are personalitate. Răspunsul este, cu siguranță, negativ. Accentul biologizant este evident și extinderea folosirii termenului *personalitate* dincolo de specia umană este, științific, nepermisă. Fiecare om este un individ în specia sa, dar nu tot ce este individ într-o specie are personalitate.

În consecință, putem vorbi numai despre *persoane* atunci când descriem personalitatea. A fi persoană înseamnă că ești om, individ al speciei umane, și că ai, în mod sigur, o personalitate. Nu există ființă umană fără personalitate așa cum nu există altă ființă despre care să se poată afirma că are personalitate. Dacă cineva este persoană, atunci sigur are personalitate și, invers, dacă putem vorbi despre personalitatea cuiva, atunci sigur este vorba despre o ființă umană.

În continuare, vom încerca să descriem personalitatea pornind de la ceea ce este observabil către detaliu, respectiv, vom descrie ce sunt temperamentul, caracterul, aptitudinile unei persoane și, ulterior, ce reprezintă fiecare proces psihic al acesteia.

EXERCIȚII ȘI ACTIVITĂȚI

1. Formați grupe de câte patru elevi și construiți o argumentare convingătoare pentru susținerea ideii că termenul de persoană este cel mai indicat în discutarea trăsăturilor de personalitate.
Prezentați-vă, pe rând, argumentările voastre întregii clase.

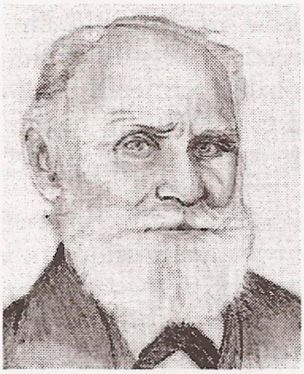
2. Să presupunem că adoptați poziția lui G. Allport despre descrierea personalității. Discutați pe perechi și apoi cu toată clasa despre trăsăturile pe care le considerați caracteristice personalității voastre. Încercați să stabiliți trăsături cardinale, centrale și secundare.

3. Alegeți o personalitate din lumea științei sau a artei românești. Documentați-vă în legătură cu ea și încercați să-i conturați personalitatea.
Prezentați clasei rezultatele cercetării voastre. Aduceți și fotografii pentru a ilustra expunerea voastră.

TEST DE EVALUARE

1. Explicați succint care sunt cele două trăsături fundamentale ale personalității. **2 p.**

2. Dați două exemple la alegere de modalități de explicare a trăsăturilor personalității.
Arătați prin ce se aseamănă și prin ce se deosebesc cele două poziții. **5 p.**



Ivan Petrovici Pavlov (1849–1936), fiziolog şi medic rus. Descoperă reflexul condiţionat. A obţinut Premiul Nobel pentru medicină în 1904.

Temperamentul

În situaţiile de viaţă obişnuite, la nivelul comportamentului de fiecare zi, ne manifestăm într-un mod specific, dând dovadă de mai multă sau de mai puţină energie, forţă, dinamism. Unii sunt calmi, chiar de o răbdare proverbială şi cu greu pot fi clintiţi din starea lor; alţii sunt năvalnici, nestăpâniţi, irascibili.

DEFINIREA TEMPERAMENTULUI

A cunoaşte întocmai trăsăturile unui om este un demers foarte complex. În sprijinul înţelegerii acestora, se pot observa aspecte legate de înfăţişare, de expresiile feţei; apoi se pot observa gradul de activism, rapiditatea cu care reacţionează la stimulările externe, implicarea în sarcini care presupun un efort susţinut, modul cum relaţionează cu semenii săi.

Înaintarea în cunoaştere se bazează pe observaţia că personalitatea umană se structurează în jurul unor caracteristici dominante, atât înnăscute, cât şi dobândite. Atunci când ne referim la cele preponderent ereditare vorbim despre **temperament**, iar când ne referim la cele construite socio-cultural, despre **caracter.** Între cele două noţiuni se fac adesea confuzii, mai ales că, în ansamblul personalităţii, acestea se regăsesc în interdependenţă.

După **S. Rubinstein**, temperamentul este latura dinamico-energetică a personalităţii. Plasându-se pe o poziţie bazală, temperamentul se manifestă ca nivel energetic, ca mod de descărcare şi acumulare a energiei (de unde calificările de energic, rezistent, exploziv sau opusele lor) şi prin dinamică (iute, lent, mobil, rigid).

G. Allport arăta că temperamentul vizează fenomene caracteristice firii unui individ, reactivitatea la stimuli emoţionali, forţa şi rapiditatea răspunsurilor, dispoziţia afectivă persistentă. Afectivitatea este un parametru important în conturarea temperamentului, Allport descriindu-l prin identificarea tonusului afectiv, a stabilităţii şi profunzimii trăirilor. Particularităţile temperamentale se constituie ca urmare a activităţii nervoase superioare. Se presupune că temperamentul nu se schimbă în mod radical în timpul vieţii. Totuşi, se vorbeşte de o evoluţie temperamentală, prin influenţele pe care personalitatea le suferă, în ansamblul ei. Dezvoltarea unor aptitudini, dobândirea unor variate deprinderi, formarea unor trăsături de caracter, bine articulate educaţional, maschează adesea determinaţiile temperamentale.

INFO

Forţa proceselor nervoase se manifestă în capacitatea de acţiune şi rezistenţă a ţesutului neuronal; **mobilitatea** desemnează rapiditatea cu care apar, se întrerup sau se înlocuiesc una pe alta excitaţia şi inhibiţia; **echilibrul** constă în distribuirea egală sau inegală a forţei între excitaţie şi inhibiţie, adică între cele două procese nervoase fundamentale.

TIPURI DE TEMPERAMENT

INFO PERSONALITĂŢI

Hipocrat (cca 460–377 î. Cr.), **Galen** (cca 130–201 d. Cr.), medici greci ai Antichităţii.

Serghei Leonidovici Rubinstein (1889–1960), profesor de filozofie şi psihologie la Odessa. Are contribuţii importante în definirea personalităţii.

Există tot atâtea temperamente câţi oameni există. Temperamentul fiecăruia este un fapt singular, în măsura în care fiecare persoană este unică. Din necesităţi de cunoaştere s-au făcut adesea comparaţii şi diferenţieri între diversele aspecte temperamentale ale oamenilor, chiar clasificări, ceea ce a condus la variate tipologii.

a. Încă din Antichitate, medicii greci **Hipocrat** şi **Galen** distingeau patru temperamente fundamentale: coleric, sangvinic, flegmatic şi melancolic. Acestea rezultau din amestecarea celor patru umori (substanţe fluide) din organism: bila galbenă, sângele, flegma şi bila neagră. S-au stabilit corespondenţe cu elementele fundamentale, aerul, apa, focul şi pământul, ba chiar şi cu anotimpurile.

- **Colericul** este determinat de bila galbenă, reprezentat de foc, plin de căldură şi mistuitor ca vara.
- **Sangvinicul** se distinge prin predominarea sângelui, este asociat aerului, este violent şi nestabil ca primăvara.
- **Flegmaticul** este pus în legătură cu flegma, cu apa şi umiditatea iernii.
- **Melancolicul** este dominat de bila neagră, reprezentat prin pământ şi toamnă.

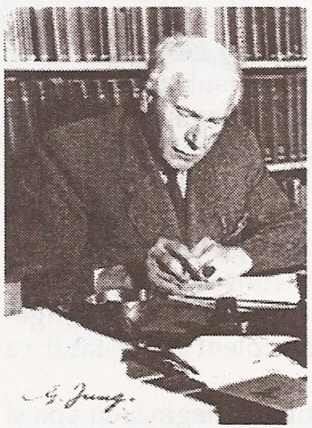
Fiecare tip prezintă trăsături pozitive, apreciate ca avantajoase, şi trăsături negative, dezavantajoase pentru individ. Un tip de temperament nu poate fi preferat altuia după vreun criteriu care să-l prezinte mai bun.

Descrierea trăsăturilor temperamentului

- **Coleric:** *pozitive*: voinţă accentuată, procese afective intense, diversitatea şi intensitatea reacţiilor, pasionalitatea; *negative*: excitabilitate, iritabilitate, agresivitate, inegalitatea trăirilor.
- **Sangvinic:** *pozitive*: sociabilitate, bună dispoziţie, reactivitate accentuată, dinamism; *negative*: fluctuaţia şi inegalitatea trăirilor, mulţumirea de sine, superficialitate, sugestibilitate, inconstanţă.
- **Flegmatic:** *pozitive*: toleranţă, răbdare, perseverenţă, echilibru; *negative*: reactivitate redusă, adaptabilitate dificilă, monotonie afectivă, înclinaţia spre stereotipie.
- **Melancolic:** *pozitive*: procese afective intense şi durabile, sârguinţă, perseverenţă, responsabilitate şi simţ al datoriei; *negative*: adaptabilitate şi mobilitate reduse, predispoziţie spre anxietate, neîncredere în sine şi pesimism.

Personalitatea poate fi descrisă din perspectiva întregului, luând în considerare modalităţile ei stabile, cristalizate: temperamentul, caracterul şi aptitudinile.

b. **Ivan Petrovici Pavlov** a stabilit o asociaţie între temperamentele clasice şi tipurile generale de activitate nervoasă superioară, apreciate în funcţie de forţă, mobilitate şi echilibru, descriind astfel temperamentele:
- puternic, echilibrat, mobil — **sangvinic**;
- puternic, echilibrat, inert — **flegmatic**;
- puternic, neechilibrat — **coleric**;
- slab — **melancolic**.



Carl Gustav Jung (1875–1961), psiholog şi psihiatru elveţian.

c. **Carl Gustav Jung** a descris caracteristicile psihice individuale în funcţie de orientarea preponderentă, înspre lume sau înspre sine, delimitând astfel extravertitul şi introvertitul.
- **Extravertitul** este animat de interesul pentru lumea exterioară, pentru persoane şi obiecte, este sociabil, comunicativ, cu iniţiativă. Are un deosebit simţ practic şi se adaptează uşor unor noi condiţii de viaţă.
- **Introvertitul** îşi canalizează energia spre propriile idei, spre lumea sa lăuntrică, construindu-şi un bogat univers interior. Dispune de o bună atenţie interioară, gândire abstractă şi profundă, hotărâre, manifestând tendinţe de izolare şi anxietate. Introvertitul nu cultivă relaţiile sociale, este o fire contemplativă, rezervată, lipsită de încredere în sine.
- Intermediar între cele două categorii este **ambivertul**, care împrumută caracteristici şi de la extravertit, şi de la introvertit.

d. Atenţia psihologilor îndreptată asupra modului cum oamenii pot fi comparaţi între ei şi, de aici, grupaţi în anumite clase cu caracteristici comune a conturat un gen aparte de abordare a personalităţii: **abordarea nomotetică**. Unul dintre cei mai de seamă reprezentanţi ai acestui gen este **Hans J. Eysenck**, despre care aminteam mai sus. El a adoptat varianta prelevării de eşantioane din diferite aspecte ale comportamentului unei persoane, punând întrebări despre comportamentul obişnuit. Eysenck a stabilit că există două dimensiuni fundamentale ale personalităţii, **extraversiunea** şi **nevrozismul**. Distincţia între introversiune şi extraversiune o făcuse încă Jung, doar că Eysenck a arătat că indivizii se distribuie de-a lungul unei axe introversie-extraversie, cei mai mulţi având atât tendinţe introverte, cât şi extraverte.

Extraversiunea este determinată de starea generală de excitaţie a cortexului cerebral. Extravertiţii moştenesc un sistem nervos *puternic*, iar introvertiţii au un sistem nervos *delicat*.

INFO

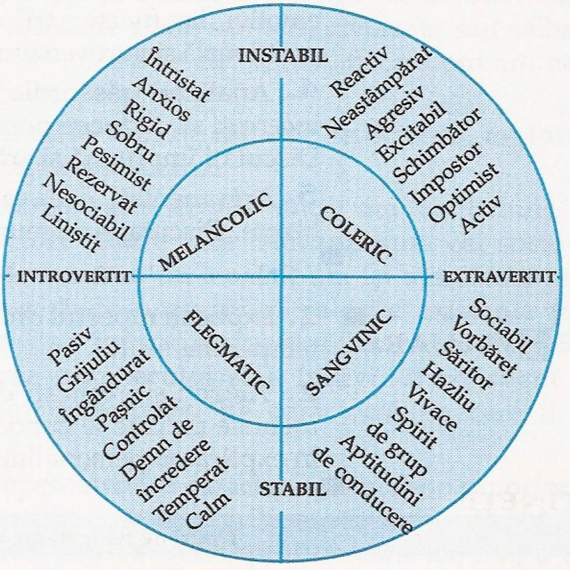
Aplicând distincţiile lui Jung la cele patru tipuri clasice, **Hans J. Eysenck** a constatat că melancolicul şi flegmaticul sunt introvertiţi, iar colericul şi sangvinicul, extravertiţi.

A doua axă corespunde **nevrozismului,** desemnând atât instabilitatea emotivă, cât şi hiperactivitatea.
Nevrozismul se explică pe baza modului în care sistemul nervos răspunde la stres, unele persoane reacţionând mai puternic la evenimentele stresante decât altele. Persoanele cu reacţii mai lente şi mai slabe tind spre stabilitate.
Fiecare factor principal este compus din câţiva factori secundari. Pentru extravertit, factorii secundari sunt: dinamismul, sociabilitatea, disponibilitatea de asumare a riscurilor, impulsivitatea, expresivitatea, chibzuinţa şi responsabilitatea. Pentru nevrotic, factorii secundari sunt: respectul de sine, bucuria, teama, obsesivitatea, autonomia, ipohondria şi vinovăţia.
Extraversiunea şi nevrozismul sunt interdependente. Pot exista introvertiţi nevrotici sau extravertiţi nevrotici, introvertiţi stabili sau extravertiţi stabili. Mai târziu, Eysenck a

REFLECTAŢI ŞI COMENTAŢI

Un temperament liber, stăpân pe sine şi pe acţiunile sale, nu cu porniri josnice şi iubitor de nimicuri, nu semeţ şi uitându-se numai de sus, unul ca acesta captivează pe orişicine.

JOHN LOCKE



Modelul de personalitate teoretizat de Eysenck

adăugat o a treia dimensiune, **psihoza,** ca un factor distinct, care are drept caracteristici: singurătatea, insensibilitatea, indiferenţa faţă de alţii, nonconformismul, opoziţia faţă de practicile sociale şi lipsa de conştiinţă.
Eysenck a încercat să pună în relaţie factorii din teoria sa cu tipologiile vechi, ale lui Hipocrat şi Galen.
Estimările asupra temperamentului sunt, de multe ori, realizate în funcţie de gradul de impresionabilitate pe care îl au anumite situaţii asupra noastră. Dacă, de pildă, o persoană s-a lăsat la un moment dat pradă mâniei, imediat

apare tendința de a o eticheta drept colerică. Dispozițiile nostalgice sunt atribuite firilor melancolice. Un om răbdător va fi considerat flegmatic, iar activismul optimist va fi pus pe seama sangvinicului. Se pierde din vedere, de asemenea, într-un mod simplificator, aportul socialului în modelarea temperamentului.

EXERCIȚII ȘI ACTIVITĂȚI

1. Explicați sensul expresiilor: *a-și face sânge rău; a-și vărsa fierea de mânie.*
2. Enumerați caracteristicile unui introvertit, așa cum sunt sugerate de către C. G. Jung, în opoziție cu trăsăturile extravertitului din modelul de personalitate al lui Eysenck. Ce observații pot fi făcute?
3. Considerați că diferitele profesii sunt practicate de oameni care au anumite trăsături temperamentale și nu altele? De pildă, vânzătorii ar fi preponderent extravertiți și puțin emotivi, iar funcționarii ar fi caracterizați prin stabilitate emoțională și introversiune. Argumentați-vă răspunsul.
4. Analizați trăsăturile fizice ale colegului de bancă și încercați să deduceți posibilele trăsături de personalitate. Discutați împreună și arătați dacă sunteți de acord.
5. Argumentați ideea că temperamentele nu pot fi ierarhizate. Discutați împreună răspunsurile voastre.

TEST DE EVALUARE

1. Explicați raportul dintre înnăscut și dobândit în cazul temperamentului. **2 p.**
2. Alegeți și explicați două dintre tipologiile temperamentale pe care le cunoașteți. Ar putea fi ele combinate în explicarea personalității cuiva? De ce? **5 p.**

REȚINEȚI!

Tipuri de temperament

După antici, Hipocrat și Galen:	După I. P. Pavlov, prin asocierea tipurilor clasice cu tipurile de activitate nervoasă:	După C. G. Jung, în funcție de orientarea înspre lume sau înspre sine:	După Hans J. Eysenck, două dimensiuni fundamentale și interdependente:
• *coleric* • *sangvinic* • *flegmatic* • *melancolic*	• puternic, echilibrat, mobil — *sangvinicul* • puternic, echilibrat, inert — *flegmatic* • puternic, neechilibrat — *coleric* • slab — *melancolic*	• *extravertitul* • *introvertitul* • *ambivertul*	• *extraversiunea* • *nevrozismul* (*psihoza* — adăugată mai târziu)

Caracterul

Caracterul rezultă și prin cultivarea trăsăturilor înnăscute, prin valorificarea însușirilor sistemului nervos, a organizărilor instinctive.

Atunci când ne împrietenim cu cineva, când intenționăm să construim o legătură afectivă mai consistentă, să ne căsătorim, vrem să știm ce fel de om este persoana în cauză. În acest sens, ne întrebăm ce caracter are, care-i sunt atitudinile, după ce valori își orientează comportamentul. Altfel spus, încercăm să-i construim un portret psihologic individual și specific, să surprindem un nucleu de trăsături esențial pentru personalitatea acestuia, în ansamblul ei.

DEFINIREA CARACTERULUI

Un om imoral, cu un comportament agresiv, cu o înfățișare neîngrijită este calificat a fi *lipsit de caracter*. Vorbim despre caractere slabe sau tari, civilizate sau sălbatice, normale ori anormale etc. Totuși, fiecare om are un caracter aparte, propriu.

Apreciem ca însușiri de caracter: tenacitatea, îngăduința, ambiția, zgârcenia ș.a.m.d.

La formarea caracterului unui om contribuie mai mulți factori, dintre care relevanți sunt cei socio-culturali. Modul cum un anumit om își manifestă receptivitatea față de normele și valorile existente la un moment dat în societate marchează premisele în conturarea caracterului său. Individul conștient este pe deplin responsabil de caracterul pe care îl manifestă.

INFO

În anumite situații, comportamentul unei persoane pare a determina și atitudinile ei. Copiii care îi învață pe alți copii regulile morale sfârșesc prin a le respecta mai bine ei înșiși; persoanele care depun mărturie despre ceva ce nu-și amintesc cu siguranță sfârșesc prin a fi siguri că așa s-au produs lucrurile; soldații care acționează violent împotriva unei populații sfârșesc prin a o urî.

Între temperament și caracter se stabilesc **raporturi de complementaritate**. Însușirile temperamentale pot fi implicate în formarea trăsăturilor de caracter, atât a celor pozitive, cât și a celor negative. De exemplu, un temperament dinamic, mobil poate conduce la o personalitate cu un caracter adaptabil, sociabil sau, dimpotrivă, la o personalitate cu un caracter defectuos, nestatornic, inconsecvent.

Trăsăturile de temperament pot fi **compensate** prin dezvoltarea la nivel de caracter a unor însușiri care să suplinească eventualele neajunsuri. Așa se face că un nivel energetic mai scăzut poate fi compensat printr-o organizare bună a acțiunilor, prin învățarea unor strategii de atingere a scopurilor, prin dezvoltarea aptitudinilor și a deprinderilor necesare.

Prezentăm în continuare câteva dintre elementele care deosebesc temperamentul de caracter:

Temperamentul	Caracterul
• componenta dinamico-energetică a personalităţii; • etimologie: lat. *temperamentum* „a amesteca pentru a dilua, a modera"; • rezultat al particularităţilor morfo-funcţionale; se află în legătură cu genotipul; nu-şi schimbă radical identitatea în timp; • neutru din punct de vedere al raportării la valori; • nu este influenţat direct de către conştiinţă; • atributele temperamentului devin aspecte ale afectivităţii şi motivaţiei; • suferă influenţe din partea caracterului, a personalităţii în ansamblu.	• componenta relaţional-valorică a personalităţii; • etimologie: lat. *character* „ceea ce este imprimat; structură; tipar; pecete"; • rezultat al educaţiei şi influenţelor culturale; se află în legătură cu fenotipul; se modifică în timp; • condiţionat de raportarea la valori; angajează responsabilitatea persoanei; • rolul conştiinţei este remarcabil; aceasta îşi exercită controlul mai ales prin intermediul gândirii şi al voinţei; • rolul deosebit al afectivităţii şi motivaţiei în evoluţia caracterului; • se construieşte pe baza temperamentului; este ulterior acestuia; • este una dintre determinaţiile personalităţii.

Caracterul este cu atât mai independent, cu cât individul dispune de o **voinţă** puternică, este capabil de decizie şi de acţiune. De asemenea, el manifestă o consistenţă şi o constanţă atitudinală, care sunt prezente dincolo de dificultăţile şi de restricţiile cu care se confruntă. Se poate vorbi chiar de o anume fermitate atitudinală.

Psihologul german **Ludwig Klages** definea caracterul ca *voinţă moralicească organizată*. Aceasta arată implicarea voinţei în stabilirea raportului om–mediu natural şi social, ţinerea sub control a comportamentelor şi subordonarea lor faţă de reperele morale. Definiţia poate fi considerată un argument în susţinerea asumării personale a caracterului. Un om nu se poate disculpa pentru eventualele lui greşeli de comportament, punându-le pe

seama caracterului, nu se poate dezice de propriul fel de a fi.

Individul uman dispune de capacități de **autoreglaj**, inclusiv la nivel caracterial. Prin ele sunt respinse manifestările care sunt sancționate de către colectivitate, orice om făcând eforturi spre o cât mai bună integrare socială. În structura caracterului intră, pe lângă voință, și trăsături ale intelectului și afectivității. Sentimentele pe care le nutrim, gradul de sensibilitate de care dispunem, modul în care răspundem, mai mult sau mai puțin implicați emoțional, solicitărilor mediului definesc anumite aspecte caracteriale. Însușirile proceselor cognitive și volitive sunt interpretate și ca trăsături de caracter (ca însușiri de ansamblu ale vieții psihice). Sensibilitatea, de exemplu, constituie o trăsătură semnificativă pentru întreaga personalitate.

ATITUDINILE ȘI ROLUL LOR ÎN FORMAREA CARACTERULUI

Caracterul se referă la un complex de **atitudini** proprii subiectului, pe care acesta le exprimă în mod constant la nivel comportamental. Atitudinea este înțeleasă ca un invariant al conduitei, prin care aceasta se orientează, este direcționată spre anumite valori (ceea ce este considerat semnificativ și dezirabil). Atitudinile sunt semnificative din punctul de vedere al dimensiunii valorice a personalității. Ele se formează treptat, definitivându-se aproximativ spre sfârșitul adolescenței. Caracterul are o anumită dinamică datorată necesităților de adaptare continuă la mediul intern și extern. Modificările sale sunt realizate gradat, de obicei imperceptibil, pe fondul unei stabilități conservatoare.

La nivelul limbajului obișnuit, atitudinea exprimă adesea modul facultativ de manifestare față de ceva anume (de exemplu: *A luat o atitudine critică privind dezastrele ecologice*). În psihologie însă, atitudinea vizează orientări constante, structurate. Atitudinea nu poate fi determinată printr-o manifestare singulară. Ceea ce este semnificativ este tocmai stabilitatea de care ea dă dovadă.

Atitudinile se află în strânsă interdependență, formând adevărate constelații atitudinale. **Hans J. Eysenck** afirmă că *relațiile dintre atitudini sunt mai importante decât atitudinile însele, luate fiecare în parte.*

REFLECTAȚI ȘI COMENTAȚI

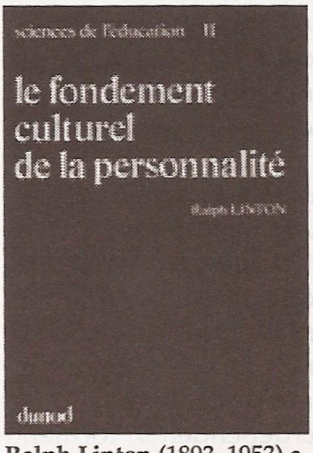
Caracterul fără înțelepciune poate mult, dar inteligența fără caracter nu valorează nimic.

MARCUS TULLIUS CICERO

Există **atitudini personale** (care îl exprimă pe individ), dar și **atitudini sociale** (cum sunt opțiunile politice).

Opiniile unei persoane sunt semnificative în ceea ce privește caracterul său, informând despre sistemul de valori la care a aderat, despre rigiditatea sau flexibilitatea atitudinilor sale. Opinia implică atitudini, valori. În mod analog, **opinia publică** exprimă puncte de vedere generale asupra unor stări de fapt ale unor persoane. Mediul școlar, spre exemplu, are anumite opinii privind experiențele prin care membrii ei au trecut împreună, califică anumite evenimente cunoscute tuturor, apreciază calitatea actului educațional. Opinia generală influențează opiniile individuale, dar și invers: punctul de vedere al unui membru al grupului poate marca orientarea generală.

Atitudinile personale sunt foarte variate. Ele se manifestă față de anumite entități: față de societate; față de oameni; față de propria persoană. Ele pot fi pozitive sau negative. De pildă, atitudinile pozitive față de societate sunt solidaritatea, cinstea, spiritul de echipă, iar cele negative — individualismul egoist, lingușeala; atitudini pozitive față de propria persoană pot fi: modestia, demnitatea, spiritul autocritic, optimismul, încrederea în sine, iar negative — îngâmfarea, aroganța, sentimentul inferiorității. Psihologul american **Ralph Linton** menționa că sistemele atitudine–valoare, o dată fixate, acționează automat. Individul face referire la acestea ca la adevărate principii de viață care-i ușurează modul de a alege, mai ales în situațiile în care intervin conflicte motivaționale. Dacă, spre exemplu, un tânăr are de ales între două acțiuni care se suprapun pe același interval de timp: a merge să citească în bibliotecă și a participa la un meci, va prefera să dea curs acelei acțiuni care se află în concordanță cu valorile cel mai bine apreciate de el și va fi conformă cu scopurile lui majore.



Ralph Linton (1893–1953) a publicat în 1945 lucrarea *Fundamentul cultural al personalității.*

Atitudinile exercită funcții reglatorii asupra comportamentului la nivelul căruia se exprimă prin acțiuni corespunzătoare. Pe măsură ce procesele psihice se dezvoltă, caracterul se maturizează și el.

Caracterul se formează în procesul adaptării individului la un sistem de relații sociale.

O mare importanță în formarea caracterului o are modelul atitudinal și comportamental urmat. Dacă, de exemplu, persoanele admirate de un copil prezintă tare caracteriale sau chiar un caracter deviant, care se abate de la normele unanim acceptate de conviețuirea socială, atunci probabilitatea formării unui caracter

criticabil este considerabilă. În relațiile interpersonale sunt sesizabile influențe reciproce: nu numai copiii își imită părinții, nu numai elevii își urmează dascălii, ci uneori, mai rar, se întâmplă și invers. Putem spune că, astfel, în caracterul fiecăruia se identifică amprenta caracterială a celor din jurul său. Propriul caracter este, în parte, un răspuns la modul celorlalți de a fi, la calitățile și defectele lor.

EXERCIȚII ȘI ACTIVITĂȚI

1. Considerați adecvate delimitările caracteriale, cum sunt: vârsta (de pildă *caracter de copil*) și deosebirile de sex (*caracter de femeie, caracter de bărbat*)? Analizați dacă și în ce mod vârsta/sexul își pun amprenta asupra caracterului.
2. În ce constă rolul învățării din experiență pentru formarea caracterului unei persoane?
   Exemplificați pentru situații pozitive și pentru cele negative.
3. Numiți trei valori pe care le apreciați ca semnificative pentru evaluarea caracterului. Cum se regăsesc acestea la nivelul atitudinilor voastre?
   Dați exemple, fără să exagerați.
4. Simțul umorului poate fi apreciat ca o determinație caracterială? În ce condiții?
   Faceți deosebirea dintre simțul umorului și simțul comicului, folosindu-vă de exemple din viața reală sau din literatură.
5. Descrieți fiecare dintre voi o persoană din școala voastră considerată echilibrată.
   Prezentați descrierile, comparând punctele voastre de vedere.
6. Deficitul de voință implică lipsa de caracter? Dați exemple pro și contra și comentați-le împreună.
7. Ce înțelegeți prin bârfă? Poate fi ea considerată o formă de exprimare a opiniei publice? Poate fi ea considerată drept o dovadă a unui caracter cu trăsături negative? De ce?

INFO

În cursul vieții se dezvoltă atitudini față de atitudini. Luăm atitudine față de atitudinile celorlalți, dar și față de propriile atitudini. O atitudine delăsătoare va antrena atitudini disprețuitoare, de neîncredere în sine. Atitudinile pozitive se dezvoltă strâns legate între ele și împotriva celor negative. Important este ca tendințele pozitive să determine un proces de îndreptare a caracterului, în ansamblu, spre caracteristici apreciate de către comunitate.

TEST DE EVALUARE

1. Obișnuințele noastre reflectă atitudinile noastre. Dacă suntem punctuali din deprindere, arătăm respect față de ceilalți.

Daţi două exemple de obişnuinţe care reflectă valori pozitive şi două exemple de obişnuinţe care reflectă valori negative. Argumentaţi-vă opţiunile. **5 p.**

2. Comparaţi temperamentul şi caracterul ca dimensiuni ale personalităţii, numind două asemănări şi două deosebiri. **2 p.**

Aptitudinile

Aptitudinile reprezintă însuşirile pe care o persoană le poate proba în mod constant în desfăşurarea unei activităţi în care obţine rezultate apreciate drept optime.

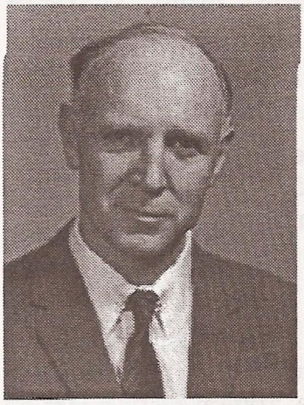
Să presupunem că un prieten vă cere sfatul privind modul cum trebuie să se comporte dacă, dorind să obţină un anumit serviciu, este solicitat să susţină un interviu şi să răspundă unor chestionare. Despre ce credeţi că va fi vorba?

Indiferent de specificul lor, probele vor avea drept scop măsurarea calităţilor necesare unei persoane pentru a răspunde solicitărilor presupuse de acea activitate. Aceste calităţi sunt legate, în mare măsură, de aptitudinile personale.

DEFINIREA APTITUDINILOR

Aptitudinile reprezintă, aşadar, însuşiri psihice individuale care fac posibilă reuşita. Despre o persoană care deţine abilităţile necesare pentru desfăşurarea adecvată a unei activităţi se spune că este aptă de / pentru acea activitate.

În structura aptitudinilor intră **dispoziţiile** care sunt caracteristicile pe care un om le deţine în mod nativ. De exemplu, particularităţile diferiţilor analizatori. *Unele persoane* văd foarte bine, altele disting nuanţat sunetele, altele disting nuanţe ale aceleiaşi culori. Dispoziţiile favorizează formarea unei anume aptitudini. Prezenţa acestora poate fi remarcată încă de timpuriu ca o anume disponibilitate pe care copilul o manifestă. Personalităţi din cultură au fost remarcate ca având dispoziţii deosebite încă din copilărie, dovedind o anume precocitate. De exemplu, Mozart a probat prezenţa unor calităţi extraordinare, compunând un menuet la vârsta de cinci ani. George Enescu dovedea disponibilităţi pentru muzică, el putând cânta la vioară încă de la patru ani. Dispoziţiile sunt premise ale dezvoltării aptitudinilor.



Raymond B. Cattell (1905–1998).

INFO

R. B. Cattell diferenția **inteligența fluidă**, care este generală și determinată genetic, și **inteligența cristalizată**, care se datorează experienței cognitive. **Inteligența fluidă** este dependentă de procesele de maturizare și de dezvoltare a sistemului nervos central, fiind evidențiată în testele de inteligență. **Inteligența cristalizată** este influențată de procesele de învățare, fiind remarcată în teste privind înțelegerea verbală, cultură generală, asociații verbale, calcul aritmetic. Diferențierea dintre tipurile de inteligență permite înțelegerea faptului că declinul în inteligența fluidă la vârsta adultă poate fi compensat prin menținerea constantă sau chiar creșterea inteligenței cristalizate.

TIPURI DE APTITUDINI

Aptitudinile nu pot fi eficiente izolat, ci în strânsă legătură unele cu altele, formând adevărate complexe aptitudinale. De exemplu, în cazul unui operator pe calculator sunt necesare o atenție concentrată, un bun spirit de observație și o dexteritate manuală adecvată.
Unele aptitudini reprezintă o condiție necesară pentru dobândirea altora. Aptitudinile pot fi deosebite și clasificate după diferite criterii:

- După sfera în care se manifestă:
  - **a.** aptitudini privind sfera publică (cum sunt cele necesare unei anumite profesii; aptitudini probate în calitate de cetățean, care denotă spirit civic etc.);
  - **b.** aptitudini privind sfera privată (de pildă, cele de relaționare în cuplu; aptitudini parentale, acelea prin care o persoană se dovedește un bun părinte al copiilor săi etc.).
- După aspectele psiho-fizice implicate:
  - **a.** aptitudini senzorial-perceptive (de exemplu, vederea spațială, percepția constanței formei și a detaliilor, discriminarea figură–fond etc.);
  - **b.** aptitudini intelectuale (posibilitatea de a stoca informații relevante și de a ignora altele, de a opera coerent cu informații, de a înțelege și a rezolva probleme etc.);
  - **c.** aptitudini motorii (coordonarea manuală, forța și precizia mișcărilor etc.).
- După gradul de operaționalitate în aplicare:
  - **a.** aptitudini generale — prezente în mai multe tipuri de activități (inteligența, atenția, empatia etc.);
  - **b.** aptitudini speciale — cu aplicabilitate doar într-un domeniu de activitate (aptitudini artistice, aptitudini pedagogice etc.).

INTELIGENȚA CA APTITUDINE GENERALĂ*

Numărul aptitudinilor este foarte mare, se poate spune că există atâtea aptitudini câte activități există. Unele dintre acestea apar cu o frecvență mai mare decât altele, prezența lor fiind indispensabilă pentru realizarea cu succes a multora dintre activități. În virtutea acestui fapt, sunt considerate aptitudini generale. De pildă: posibilitatea de a învăța relativ ușor, spiritul de observație, atenția concentrată sau distributivă, memoria flexibilă. Cea mai generală și, prin urmare, cea mai frecvent întâlnită aptitudine este inteligența. Aceasta reprezintă aptitudinea de

Charles Spearman (1863–1945), psiholog și matematician englez.

a înțelege adecvat aspectele profunde ale unei situații și de a construi răspunsuri adaptative, astfel încât să poată fi atinse scopurile propuse. Ea poate fi considerată și abilitatea de a rezolva probleme noi.

Inteligența poate îmbrăca mai multe forme, dintre care inteligența cognitivă și inteligența emoțională sunt cele mai importante. Între cele două tipuri de inteligență, cognitivă și emoțională, se stabilesc raporturi de complementaritate, o personalitate armonioasă bazându-se pe cultivarea echilibrată a acestora.

CUNOAȘTEREA ȘI DEZVOLTAREA APTITUDINILOR

Orice om dispune de anumite însușiri care-i permit să se adapteze mediului său de viață, să facă față solicitărilor. Analizând experiența de fiecare zi, ne putem da seama că unele activități sunt realizate cu mai mare ușurință, altele ne par mai dificile, iar pe unele le ratăm, pur și simplu nu știm cum să le înfăptuim bine, conform cu parametrii considerați normali în comunitatea noastră.

În școală, observăm că un elev este remarcat la orele de educație fizică, altul la cele de educație plastică sau muzicală; cei mai mulți învață parcă firesc, fără să facă un efort deosebit la cele mai multe materii de studiu, rezultatele lor fiind peste medie la multe dintre discipline. Ceea ce se poate desprinde din această observație este însă că numai prin antrenarea în diverse activități este posibilă dezvoltarea diverselor însușiri, dezvoltarea de ansamblu a personalității.

Deși valorifică un potențial dispozițional inițial, conturarea propriu-zisă a aptitudinilor are loc prin învățare și exercițiu. În formarea aptitudinilor, factorul determinant este activitatea. Antrenarea repetată într-o activitate îi permite unui om să-și dezvolte aptitudinile necesare pentru desfășurarea optimă a acesteia. Între activitate și aptitudini există o strânsă interdependență. Prezența aptitudinilor face posibilă activitatea, iar aceasta permite formarea unor noi aptitudini.

Exersarea aptitudinilor și atingerea unei eficiențe deosebite, prin acumulare de experiență, conduce la formarea **capacităților**. De exemplu, o persoană care are bune aptitudini verbale poate deveni prin exersare un remarcabil orator. Aptitudinile fizice (forța, rezistența, coordonarea motorie, viteza de mișcare etc.) îi pot permite unui sportiv să atingă capacități deosebite și să obțină performanțe în competițiile sportive.

INFO

Charles Spearman a identificat, în urma unor teste de performanță, un factor intelectual fundamental numit **inteligență generală** sau **factorul g**. Acesta determină aptitudinile speciale, cum ar fi cele artistice, matematice, sportive etc.

INFO PERSONALITĂŢI

Louis Leon Thurstone (1887–1955), psiholog american, a distins şapte aptitudini primare sau factori primari ai inteligenţei: rapiditate perceptivă, operare spaţială, aptitudinea numerică, înţelegerea cuvintelor, fluiditatea verbală, memoria, raţionamentul.

Aptitudinile diferă de la o persoană la alta. În condiţii de educaţie similară, unii oameni obţin performanţe mai înalte decât alţii. Recunoaşterea aptitudinilor, a capacităţilor unei persoane poate să însemne conferirea unor drepturi acesteia. De pildă, într-o clasă de elevi vor fi alese ca reprezentanţi în consiliul şcolii acele persoane care au dovedit capacităţile necesare pentru a reprezenta interesele elevilor. Orientarea spre o profesie trebuie să se realizeze ţinându-se cont nu numai de dorinţele, motivaţiile, aspiraţiile pe care o persoană le are la un moment dat, ci şi de aptitudinile necesare sferei respective de activitate. Pentru a cunoaşte de ce aptitudini dispune, un elev poate apela la serviciile de consiliere, privind orientarea socio-profesională, în cadrul cabinetelor de consiliere şcolară.

EXERCIŢII ŞI ACTIVITĂŢI

1. Formaţi grupe de câte patru elevi şi discutaţi următoarele aspecte ale aptitudinilor:
   a. Poate exista un om *total inapt*, care să nu-şi fi descoperit nici o aptitudine? În ce condiţii?
   b. Cum influenţează vârsta dobândirea, deţinerea şi pierderea unor aptitudini?
   c. Credeţi că există aptitudini specifice pentru femei şi aptitudini specifice pentru bărbaţi? Susţineţi-vă cu exemple punctul vostru de vedere.
   Prezentaţi clasei rezultatele discuţiilor din grupe, răspunzând întrebărilor puse de colegi.
2. Ilustraţi fiecare dintre voi, prin două exemple, notând în caiete, intercondiţionarea dintre activitatea umană şi formarea aptitudinilor. Stabiliţi împreună care au fost cele mai relevante exemplificări
3. Numiţi, lucrând individual, două deosebiri între:
   - aptitudini şi capacităţi;
   - aptitudini şi talent.

   Comentaţi împreună răspunsurile date. Notaţi, în continuarea deosebirilor pe care le-aţi stabilit individual, şi deosebirile formulate de colegi.
4. Consideraţi că un om de geniu este caracterizat printr-o inteligenţă excepţională şi/sau printr-o creativitate deosebită? Dar un om obişnuit?
   Prezentaţi colegilor punctul vostru de vedere argumentându-l.
5. Care sunt cele mai importante trei aptitudini pe care ar trebui să le poată dovedi un lider? Aţi stabilit toţi aceleaşi aptitudini? De ce? Construiţi lista lor şi verificaţi dacă ele sunt prezente la liderii cunoscuţi de voi.

INFO

În cadrul inteligenţei emoţionale, de o deosebită importanţă este **empatia**. Aceasta reprezintă aptitudinea de a intui, de a conştientiza, de a înţelege şi de a valoriza stările psihice ale semenilor, astfel încât să se realizeze un comportament concordant faţă de particularităţile psiho-afective ale acestora.

6. Credeți că acordarea dreptului de exprimare prin vot a preferințelor politice cetățenilor majori este corelată cu constatarea că la aceștia s-a produs maturizarea aptitudinii decizionale? Argumentați-vă punctul de vedere.

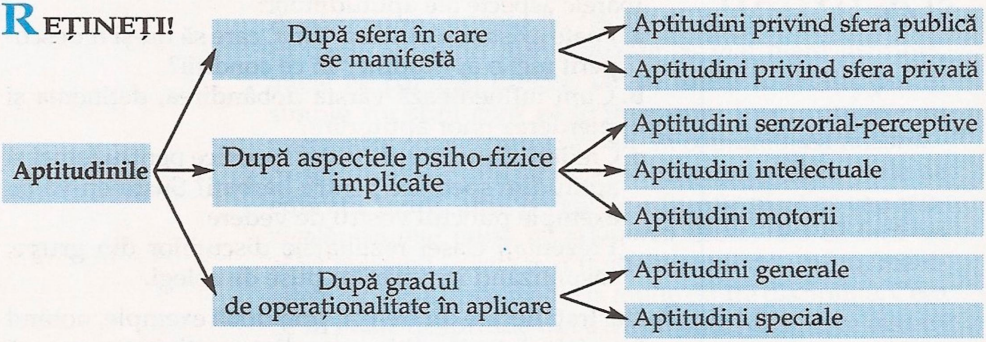
7. Formați grupe de câte patru elevi și spuneți fiecare colegilor ce meserie vreți să aveți. Identificați aptitudinile considerate necesare în profesia aleasă. Prezentați clasei una dintre pozițiile exprimate în grup.

TEST DE EVALUARE

1. Dați trei exemple de aptitudini și arătați cum influențează acestea dezvoltarea personalității unui om. **5 p.**

2. Numiți cel puțin două aptitudini implicate în activitatea școlară și analizați-le pe fiecare. **2 p.**

REȚINEȚI!



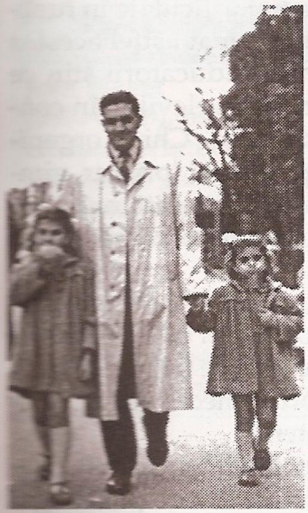
Etape în dezvoltarea personalității*

Principalele etape de vârstă:
- copilăria
- pubertatea
- adolescența
- tinerețea
- maturitatea
- bătrânețea

Toți ne naștem, ne dezvoltăm mai bine sau mai puțin bine, cu mai multă sau mai puțină ușurință, iar, la un moment dat, existența noastră pe pământ se încheie.
Vă propunem să abordăm împreună problema etapelor pe care noi le străbatem de-a lungul vieții, arătând prin ce se caracterizează personalitatea noastră în fiecare dintre ele, ca o aplicație la discuția noastră despre personalitate.

ETAPELE DEZVOLTĂRII UMANE

Etapele vieții noastre se aseamănă, deși conținutul lor este trăit într-o manieră unică de fiecare dintre noi. Oricât am fi de diferiți însă, toți avem dreptul la o viață

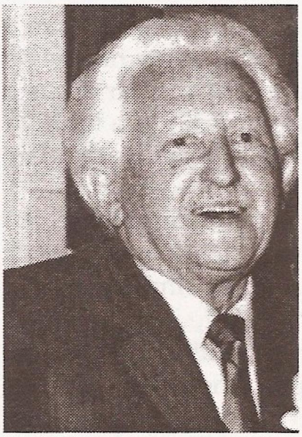


Etape de viață diferite, personalități diferite.

psihică normală, tindem spre o imagine de sine mai bună, aspirăm la mai mult și la mai bine, avem nevoie de ceilalți, avem dreptul de a ne căuta fericirea, iar aceasta este, practic, greu de găsit în afara grupurilor și a lumii în care trăim, deși acestea au reguli, legi și norme care nu ne mulțumesc totdeauna.

Prezentarea etapelor de viață prin care trecem toți are rostul de a ne explica ceea ce este sau a fost și a ne pregăti pentru ceea ce urmează să fie. Pregătirea psihologică pentru ceea ce urmează să ni se întâmple este importantă și, așa cum am văzut pe parcursul manualului, are rolul de a intensifica gradul și ritmul adaptării noastre.

În viața de zi cu zi ne identificăm adesea și îi catalogăm și pe ceilalți în funcție de vârstă. Dar nu ne referim neapărat la numărul de ani ai persoanei, ci, mai degrabă, la un interval temporal în care se află. Astfel, un om este **copil** sau **tânăr, matur** ori **bătrân**. În fapt, ne raportăm la un anumit nivel de dezvoltare la care a ajuns, din punct de vedere fizic și psihic, avem anumite așteptări în legătură cu gradul său de maturitate. Aceasta înseamnă că, în mod tacit, știm care sunt caracteristicile unei perioade din viața unui om și ne așteptăm ca persoanele respective să se comporte în concordanță cu ele. Ne vom aștepta, de pildă, ca un copil mic abia să știe să vorbească și, în mod firesc, îi vom trece cu vederea greșelile; iar un tânăr să aibă un limbaj bogat și coerent pe care să-l folosească adecvat în diverse medii. Experiența de viață le permite oamenilor mai în vârstă să înțeleagă subtilitățile anumitor contexte și să adopte deciziile cele mai bune (facem, în acest sens, adesea, trimiteri la înțelepciunea bătrânilor), așa cum pare normal ca un adolescent să-și caute propria identitate, să-și testeze înclinațiile și să-și clarifice opțiunile de viitor. Fiecare om are un ritm de creștere care îi este propriu (sunt surprinse puseuri de creștere, stagnări, evoluții lente). Totuși, în dezvoltarea tuturor oamenilor există anumite constante care permit identificarea unor asemănări și, complementar, a unor deosebiri pentru perioade distincte de viață. Așa se face că dezvoltarea umană poate fi surprinsă pe diferite **etape** sau stadii. După **Jean Piaget**, fiecare stadiu are o structură de ansamblu și un anume specific, se bazează pe stadiul anterior și îl anticipează pe cel care urmează. Ordinea în care se succed stadiile este invariabilă. Așa cum am văzut, de exemplu, privind dezvoltarea intelectuală, nu este posibilă apariția gândirii abstracte înaintea celei concrete.



Erik H. Erikson (1902–1994), psihanalist american de origine germană.

Educația, principiile pedagogice sunt articulate în funcție de nivelul de dezvoltare atins. Numai astfel acestea sunt aplicabile și devin funcționale. Educatorii știu ce conținuturi de învățare pot fi accesibile elevilor, în concordanță cu nivelul lor de dezvoltare. Chiar organizarea sistemului de învățământ pe cicluri (primar, gimnazial, liceal, universitar), pe clase (care arată numărul de ani de școală parcurși) denotă acceptarea unei evoluții stadiale.

Psihologul **Lev Vîgotski** a arătat că una dintre cele mai importante caracteristici ale psihogenezei este caracterul său sistemic. Funcțiile și procesele psihice nu se dezvoltă separat unele de altele, ci în raporturi necesare, interdependente, ca elemente într-un sistem.

Una dintre teoriile cele mai cunoscute referitoare la dezvoltarea psihosocială este aceea construită de psihologul **Erik H. Erikson**. Erikson susține că dezvoltarea individului are loc de-a lungul întregii sale vieții. Sunt parcurse o serie de etape marcate psihosocial de conflicte centrate pe relațiile individului cu ceilalți. Fiecare stadiu cuprinde o componentă pozitivă și una negativă.

a. Primul stadiu (în primul an de viață) are la bază conflictul dintre **încredere** și **neîncredere**. Copilul dependent de cei din jur poate beneficia de satisfacție și confort, ceea ce îl face încrezător. Dacă are parte de o îngrijire inconstantă, neadecvată, se dezvoltă stări de teamă și suspiciune.

b. Al doilea stadiu (de la 1 la 3 ani) este reprezentat de conflictul dintre **autonomie** și **îndoială**. Emanciparea copilului poate fi stimulată sau îngrădită. El poate fi susținut emoțional sau, dimpotrivă, îi poate fi inculcat un simț al îndoielii și al rușinii.

c. Stadiul al treilea (între 4 și 5 ani) este dominat de constituirea **inițiativei**, aflată în conflict cu **vinovăția**. Inițiativa se observă în acțiuni, în jocuri. Dacă o inițiativă are succes, atunci există premise pentru altele noi. Dacă nu, atunci copilul resimte un puternic sentiment de culpabilitate.

d. Stadiul al patrulea (între 6 și 11 ani) se conturează în jurul **sârguinței**, în conflict cu **inferiorizarea**. Copilul este acum elev, iar școala îi impune anumite rigori. El se poate acomoda relativ ușor și poate face față solicitărilor ori se poate simți vinovat din cauza discordanței pe care o resimte între capacitățile lui și cerințele mediului educațional.

Din punct de vedere demografic se operează cu trei categorii de vârste:
- populația tânără, 0–14 ani;
- populația adultă, 20–64 de ani;
- populația vârstnică, peste 65 de ani.

INFO PERSONALITĂŢI

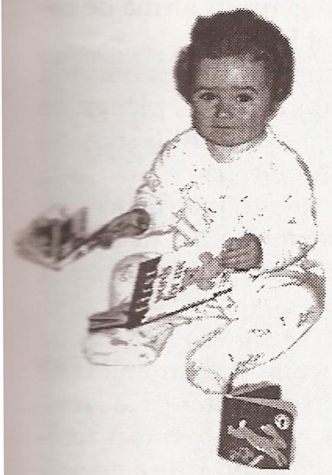
Jean Piaget (1896–1980), psiholog elveţian. A întemeiat psihologia genetică.
Lev Semionovici Vigotski (1896–1934), psiholog rus. Are contribuţii importante la dezvoltarea teoriei despre învăţare.

e. Stadiul al cincilea (între 12 şi 18 ani) este dominat de **conştientizarea identităţii**, opus **confuziei de roluri**. Individul aparţine mai multor grupuri de referinţă (familia, clasa şcolară, grupul de prieteni ş.a.m.d.) şi îndeplineşte o multitudine de roluri (fiu/fiică, elev/elevă, coleg/colegă, prieten/prietenă etc.). Acestea pot fi convergente, conferindu-i încredere în sine şi sporindu-i autonomia şi independenţa. Dimpotrivă, identificarea cu roluri discordante, chiar negative, conduce la neîncredere, îndoială, acestea fiind datorate conflictelor de rol.

f. Stadiul al şaselea (de la sfârşitul adolescenţei la începutul vârstei mature) opune **intimitatea izolării**. Tinereţea este marcată de încercările de găsire a partenerului de viaţă, de întemeierea propriei familii. Eşecul în această direcţie antrenează izolarea, iar, de aici, neîmplinirea pe planul vieţii personale.

g. Stadiul al şaptelea (implică vârsta adultă mijlocie) se referă la **altruism** versus **egocentrism**. Generozitatea îi permite individului să-i ajute pe ceilalţi, să le fie bun coleg, prieten apropiat, vecin de încredere. Egoismul orientează individul spre propria persoană, într-o manieră reducţionistă privind relaţiile cu ceilalţi. Aceştia sunt, adesea, sacrificaţi în urmărirea propriilor interese.

h. Ultimul stadiu (propriu pentru bătrâneţe) este cel în care individul trăieşte un sentiment de împlinire, de **realizare**, sau, dimpotrivă, de nemulţumire de sine, considerând că a înfăptuit prea puţin faţă de ce şi-ar fi dorit şi simţindu-se descurajat, descumpănit, **disperat**.
Din perspectiva lui **Erik H. Erikson**, omul este surprins în evoluţia sa pe parcursul întregii vieţi. Vârsta adultă, dar şi bătrâneţea apar într-o dimensiune pozitivă, cumulativă.



Psihologul **Benjamin Bloom** arăta că până la 3 ani omul achiziţionează 60% din experienţa fundamentală de viaţă.

CARACTERISTICI ALE PRINCIPALELOR ETAPE DE VÂRSTĂ

a. Copilăria reprezintă o perioadă semnificativă în viaţa fiecăruia dintre noi, fiind încărcată emoţional prin legăturile directe din cadrul familiei. Ea înseamnă un timp al asimilării masive de norme, valori, atitudini şi modele de viaţă, având ca scop o cât mai adecvată integrare socială. Sociologii numesc acest proces: socializare primară.
La maturitate, atunci când anumite reguli de convieţuire sunt încălcate, celui în cauză i se reproşează adesea că nu are *cei şapte ani de acasă*.

Copilăria începe o dată cu naşterea, marchează perioada de creştere şi se sfârşeşte, după unele puncte de vedere, o dată cu intrarea în şcoală, după altele, în jurul vârstei de 14 ani, la începutul pubertăţii, din acest moment având loc trecerea spre adolescenţă.

Copilul nu este un adult în miniatură, deci nu trebuie să fie tratat astfel. Dezvoltarea sa fizică şi psihică este în plină desfăşurare, de aceea raportarea la copil trebuie să fie una adecvată nivelului la care acesta a ajuns. De pildă, nu vom aştepta ca un copil de 3 ani să înţeleagă sensul figurat al expresiilor.

Copilul beneficiază, pe de o parte, de zestrea genetică dobândită ereditar, iar pe de alta, de toate influenţele educaţionale ale mediului său de viaţă. Raportul ereditar dobândit a constituit o interesantă problemă în analiza dezvoltării individuale.

Între copiii de aceeaşi vârstă pot fi remarcate multe deosebiri privind caracteristicile legate de dezvoltarea fizică şi psihică. Fiecare copil are ritmul lui propriu de dezvoltare şi de aceea evaluările comparative nu sunt, adesea, relevante. Toţi trec însă prin diferite stadii cu cerinţe obligatorii.

O importanţă deosebită o are în perioada copilăriei experienţa afectivă. Copilul are nevoie, pentru o bună dezvoltare, de susţinere afectivă (unii psihologi vorbesc despre *alocaţia afectivă*). El simte dacă este îngrijit cu dragoste, răspunde la zâmbete şi reacţionează pozitiv la un climat afectiv, cald. Copilul utilizează atingerea ca formă de comunicare. Adesea el cere să fie luat în braţe.

Copilul doreşte să atragă şi să păstreze atenţia adultului. De aceea, de multe ori, când se simte neglijat, plânge. În primele luni, plânge fără lacrimi, exprimându-şi astfel nevoile legate de foame, indispoziţiile fizice, oboseala sau chiar teama faţă de persoanele străine. Expresivitatea copilului se îmbogăţeşte în timp; el îşi manifestă dezacordul plângând zgomotos sau îşi manifestă bucuria prin cascade de râs.

Copilul ajunge treptat să respecte orarul de masă şi de somn, să sesizeze regulile, interdicţiile şi chiar stilul de viaţă al familiei sale. Un mare rol în dezvoltare îl are **imitaţia.** Această formă de învăţare socială este direct accesibilă copilului. El imită modurile de a vorbi, de a mânca, de a se mişca ale celor din jurul său.

Cercetările au arătat că omul are cea mai lungă copilărie dintre toate vieţuitoarele. Copilăria se caracterizează prin câteva trăsături.

INFO

În psihologia tradiţională, două şcoli de gândire s-au confruntat pe această temă: **empirismul**, ai cărui reprezentanţi considerau că dezvoltarea omului este, în mare măsură, un rezultat al influenţei mediului, şi **nativismul**, care punea dezvoltarea pe seama acţiunii genelor şi a cromozomilor.

INFO

Relațiile dintre nou-născuți și mamele lor au loc drept urmare a procesului de imprimare (care constituie un tip special de învățare bazată pe un atașament profund). Se apreciază ca esențială legătura între mamă și copil în primii ani de viață. În urma unui studiu făcut pe tineri delincvenți, s-a constatat că majoritatea avuseseră experiența privării materne în copilărie.

J. Piaget subliniază **egocentrismul** gândirii copilului, care nu face diferențieri între punctul său de vedere, dorințele și plăcerile sale și aspectele reale ale lumii (nediferențierea dintre subiect și lumea exterioară).

O altă trăsătură a copilăriei este **animismul.** Pentru preșcolar, de pildă, jucăriile, obiectele, în general, au suflet. Păpușile și mașinuțele suferă atunci când sunt lovite, iar el încearcă să le împace, la fel cum procedează și adulții cu el.

Gândirea magică este o altă caracteristică, prin care se exprimă tendința copilului de a face legături improprii între desfășurările fenomenelor, stabilind relații de tip cauză–efect incorecte.

Artificialismul arată că pentru copil toate sunt făcute de om, inclusiv obiectele din natură.

Principala formă de activitate a copilului este **jocul.** Prin joc sunt stimulate coordonarea, echilibrul, dinamismul, forța, evaluarea spațialității, abilitățile în manipularea obiectelor. Jocurile practicate sunt diferite de la o perioadă la alta. La început, copiii se joacă unii lângă alții, apoi unii cu alții. Spre 5–6 ani, sunt remarcate jocurile de roluri profesionale: medic, vânzător, profesor, șofer etc.

Descoperirea de sine începe printr-o explorare directă, senzorială (copilul se trage de nas, de ureche) și continuă până la identificarea deplină. În acest sens jocul cu oglinda este semnificativ. Inițial, copilul nu realizează că în oglindă se află imaginea sa, apoi, treptat se amuză de prezența unei pete pe nas, de pildă, încearcă să o șteargă pe cea pe care o vede în oglindă, pentru ca, în sfârșit, să o șteargă de pe propriul nas.

La vârsta de 10–11 ani, fetele sunt mai înalte decât băieții.

O dată cu intrarea în **școală**, întreaga energie a copilului va fi canalizată spre însușirea strategiilor de învățare. Vor fi conștientizate treptat rolul atenției și al repetiției; elevul își va forma noi deprinderi de scris–citit–socotit. Copilul se va adapta ritmurilor școlare: perioade de studiu alternate cu vacanțe, orar zilnic.

Rolul învățătoarei/învățătorului este foarte mare în instituirea unor noi norme de viață. Este vârsta la care *Doamna învățătoare a zis...* are valoare de lege.

Pot fi subliniate dezvoltarea spiritului critic și conturarea unui **viziuni realiste** asupra lumii, care depășesc treptat aura mitică a primei copilării.

Vârstei *de ce-ului?* îi va urma vârsta colecțiilor. Copiii între 6 și 10 ani sunt mari colecționari. În jurul vârstei de 8 ani se dezvoltă un sentiment de identitate socială,

copilul trăieşte cu mândrie apartenenţa sa la grupul de joacă, la grupul şcolar sau la cel religios. Capacitatea creatoare este în plină desfăşurare. Dacă, la 7 ani, şcolarul mic poate mai uşor să recunoască decât să reproducă, performanţele mnezice sunt din acest moment în creştere.

Copiii au tendinţa de a imita prin joc ceea ce văd, comportamentele celor mari.

Poate fi distinsă o învăţare preferenţială, în funcţie de interesele personale. Relaţiile de familie au efecte notabile în ceea ce priveşte conştiinţa de sine a copilului. Dacă părinţii sunt excesiv de autoritari, copiii tind să se simtă inferiori, temători, nefericiţi. Dacă sunt permisivi şi prietenoşi, copilul va avea încredere în sine şi iniţiativă.
J. Piaget diferenţia două tipuri de morală în dezvoltare la copil: una în care predomină raporturile de constrângere, autoritarismul, obligativităţile impuse de mediul exterior, şi o morală a cooperării, în care ansamblul regulilor de convieţuire se constituie bazându-se pe respectul reciproc, pe egalitate şi echilibru.
Asupra modului în care are loc dezvoltarea în primii ani de viaţă s-au formulat numeroase teorii. Una dintre cele mai controversate este cea elaborată de Sigmund Freud.

b. A doua mare perioadă din viaţa omului include mai multe subetape:

- **pubertatea** (10–14 ani);
- **adolescenţa** (14–18/20 de ani);
- **tinereţea** (20–35 de ani).

INFO

În teoria freudiană sunt explicate două complexe corelate:
- **complexul Electra,** care presupune că fetiţele sunt atrase de tată şi simt rivalitate faţă de mamă;
- **complexul Oedip,** care presupune că băieţii, în copilăria mică, simt atracţie faţă de mamă şi rivalitate faţă de tată.

Această lungă perioadă se desfăşoară în jurul dobândirii autonomiei de sub tutela părintească, a câştigării independenţei economice, posibile prin învăţarea unei profesii, prin exercitarea drepturilor şi obligaţiilor cetăţeneşti, ceea ce, sintetic vorbind, am numi: atingerea **majoratului**. Obţinerea buletinului de identitate (în jurul vârstei de 14 ani) şi apoi a dreptului la vot (la 18 ani) constituie momente importante în stabilirea identităţii sociale.

• **Pubertatea** este caracterizată prin modificări biologice (maturizarea funcţiilor sexuale; dezvoltarea caracterelor sexuale secundare şi, de aici, atracţia pentru sexul opus) şi psihice, legate de definitivarea identităţii şi integrarea în relaţii sociale diverse.

Activitatea principală rămâne învăţarea, pregătirea pentru o anumită profesie. Sunt posibile mari achiziţii intelectuale. Se dezvoltă gândirea abstractă, formală, capacitatea de a opera cu simboluri. Percepţia analitică, memorarea logică şi imaginaţia sunt în plină evoluţie. Afectivitatea este efervescentă, sensibilitatea accentuată, sunt experimentate noi stări emoţionale.

Creşterea rapidă poate provoca perioade de dezechilibru afectiv, tulburare comportamentală, dispoziţii variabile. Apare un accentuat nonconformism. Se identifică o criză a pubertăţii, care este considerată drept o criză de originalitate. Aceasta se datorează efortului de individualizare, de particularizare şi afirmare a specificului propriu, prin declararea distincţiilor şi asemănărilor faţă de ceilalţi. O dată depăşită copilăria, puberul nu-şi cunoaşte încă foarte bine forţele, aspiraţiile, nu şi-a stabilizat atitudinile. Parcurge momente de tensionate frământări. Problemele ambiguităţii statutului său social decurg din faptul că, deşi copilăria a fost depăşită, încă nu şi-a dobândit recunoaşterea în lumea adulţilor. De obicei, îndatoririle le tratează copilăreşte, dar pretinde drepturi similare adulţilor. Are loc un conflict de rol şi status. Rolul denumeşte, aşa cum s-a arătat, ansamblul aşteptărilor pe care ceilalţi le au faţă de persoana în cauză. De exemplu, apare firesc să-ţi saluţi vecinii, să-ţi îndeplineşti promisiunile, să-ţi respecţi obligaţiile. Statusul desemnează poziţia socială, în virtutea căreia se pretinde din partea celorlalţi un anume comportament. Aşa se explică *pretenţiile* pe care le avem de la ceilalţi în calitate de fii/fiice, vecini/vecine, elevi/eleve, prieteni/prietene etc.

Conflictul menţionat arată nemulţumirea faţă de statusul prezent şi dorinţa de a obţine unul mai prestigios. De

INFO

Antropologul american **Margaret Mead** (1901–1978), studiind adolescenţa în societăţile primitive (insulele Samoa, Noua Guinee), a constatat că aceasta are acolo o durată mult mai restrânsă. Unii antropologi consideră că supunerea la ritualurile de iniţiere practicate în diferite triburi creează condiţia trecerii rapide spre starea de *adult*.

Adolescența este o perioadă de mari transformări.

asemenea, prezintă inconsecvențe de rol, care poate fi încă neclar formulat. De multe ori, oamenii nu știu suficient de precis care sunt așteptările celorlalți față de ei. Mult mai bine conturate sunt însă așteptările proprii.

• **Adolescența** este o subetapă foarte importantă din viața omului. Ea era apreciată de unii gânditori ca o a doua naștere, datorită dobândirii unui nivel mai înalt de înțelegere a lumii. Adolescentul redescoperă lumea, datorită posibilităților sale de interpretare și problematizare.

Debutul și durata adolescenței variază de la un individ la altul, sub directa influență a mediului socio-cultural. La fete, adolescența se declară mai devreme decât la băieți. Se apreciază că prelungirea anilor dedicați studiului conduce la o adolescență prelungită. Ritmurile dezvoltării organice și psihologice nu sunt egale, se creează disproporții, decalaje. Este remarcată o anumită fragilitate fizică. De aceea, adolescentul se află într-o permanentă căutare a echilibrului între nevoile în creștere ale corpului și neconcordanța față de maturizarea proceselor psihologice.

Adolescența este marcată de o intensificare a dezvoltării personalității și de mari progrese în dobândirea conștiinței de sine. Dorința de afirmare devine foarte pregnantă. Pot fi traversate momente dramatice, frustrante în dobândirea independenței față de autoritatea parentală. Uneori, conflictele cu părinții sunt receptate ca adevărate crize existențiale. Totuși, dificultățile de integrare socială sunt depășite treptat.

Se dezvoltă planul perceptiv, care, în interdependență cu afectivitatea în expansiune, creează trăiri specifice. Pe plan afectiv sunt posibile accente pasionale, mari inconsecvențe, se trăiește intens prima iubire. Specifică este o pregnantă sensibilitate. Are loc o adevărată explozie a fanteziei. Sunt frecvente reveriile. O mare dezvoltare o are memoria. Inteligența se diversifică, puterea de abstractizare a gândirii crește. Aptitudinile sunt probate frecvent și recunoscute ca puncte de sprijin în activitate. Atitudinile sunt încă foarte mobile și legate de impresionabilitatea evenimentelor; se dezvoltă lungi meditații asupra valorilor, adolescentul fiind adesea etichetat drept *filozof*. Apar controversate probleme morale. Adolescentul dă dovadă de un realism brutal, extravagant. Are loc ieșirea de sub *vraja copilăriei*, iar realitatea nu este întotdeauna la înălțimea așteptărilor. De aceea, sunt posibile momente de revoltă și chiar de sancționare pe plan moral a celor care încalcă normele sociale,

INFO

Henri Wallon (1879–1962), psiholog francez, descrie criza originalității juvenile ca fiind insatisfacția față de statutul comun, dispoziția către adoptarea unor pseudovalori ce generează comportamente aparent originale (uneori chiar negative), însă frapante.

idealist privite de către adolescent. Se face resimţită necesitatea unei pregătiri pentru viaţă, prin care adolescentul să fie ajutat să proiecteze adecvat realităţii planurile sale de viitor, să-şi întregească imaginea asupra lumii şi să-şi determine un sens în viaţă.

INFO

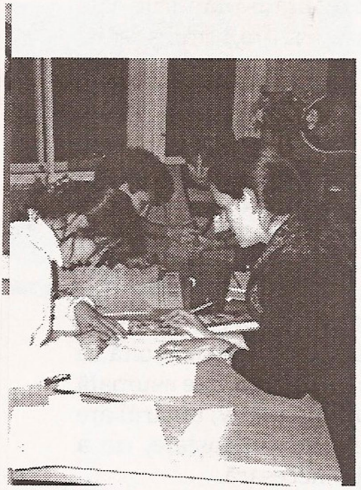
Perioada de la 17 la 22 de ani este numită de D. Levinson vârsta de **adult tânăr** şi se consideră că este caracterizată prin coexistenţa statutului de adolescent cu cel de adult tânăr. Este o perioadă de trecere de la starea de copil la starea de bărbat/ femeie tânăr(ă).

• Subetapa **tinereţii** a fost considerată, din anumite puncte de vedere, drept o perioadă de stagnare (sub aspectul dezvoltării perceptive, de exemplu). Din alte perspective, se apreciază că perfecţionarea tuturor proceselor psihice continuă. Disponibilităţile psihice se adaptează noilor cerinţe, legate preponderent de activitatea desfăşurată. Cunoştinţele acumulate sunt într-o continuă transformare şi restructurare. Au loc sinteze şi selecţii de informaţii în favoarea celor funcţionale. Atenţia se dezvoltă ca răspuns la solicitările profesionale. Învăţarea este asumată din ce în ce mai mult ca demers autoinstructiv; tânărul are abilitatea de a-şi urmări interesele de cunoaştere, de a selecta şi prelucra singur informaţia necesară.

Tinereţea este o etapă în care se câştigă statutul social de adult, echivalent cu intrarea în viaţa profesională şi cu formarea propriei familii.

Anii de pregătire, sub aspectul culturii generale, s-au terminat; urmează specializări într-o profesie sau cursuri în învăţământul superior. Ambele permit calificări înalte. Se realizează integrarea profesională în grupul de muncă unde se dezvoltă relaţii specifice, formale, subordonate regulamentelor de ordine interioară. Se parcurge etapa de stagiar, de începător într-o meserie, marcată de efortul de acomodare, de adaptare (obişnuirea cu orarul şi ritmurile de activitate, acceptarea ierarhiei instituţionale) şi identificarea cu rolul şi statusul profesional. Toate acestea sunt, adesea, însoţite de stări de nesiguranţă, de anxietate. Ele vor fi depăşite o dată cu trecerea timpului şi cu acumularea unei mai mari experienţe de muncă. Deciziile luate privind traiectoria profesională şi realizarea unei cariere de succes sunt apreciate ca dovezi ale atingerii maturităţii depline.

Problemele legate de întemeierea propriei familii, a unei armonii de cuplu constituie o sursă de anxietate care trebuie depăşită. Alegerea partenerului/ partenerei de viaţă şi realizarea unei relaţii stabile necesită eforturi de acomodare reciprocă, de înţelegere şi cunoaştere interpersonală. Trecerea de la familia de origine (aceea în care copiii conviețuiau împreună cu părinţii lor) la familia conjugală (nou formată prin oficializarea legăturii cu partenerul / partenera aleasă) presupune asumarea



Tinereţea este, de obicei, perioada formării profesionale.

unor noi atribuţii privind traiul de fiecare zi. De asemenea, impune şi un nou statut în cadrul comunităţii şi responsabilităţi corespunzătoare.

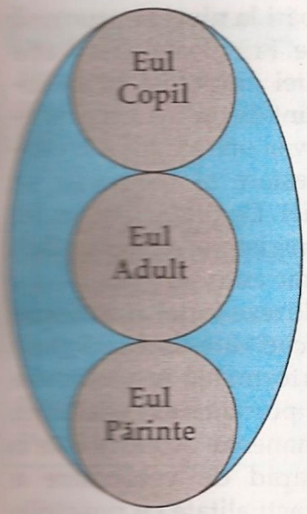
O perioadă aparte în viaţa fiecăruia începe o dată cu acceptarea statutului de părinte. Decizia aducerii pe lume a unui copil este una de maximă importanţă. Ea angajează întreaga familie (toţi membrii acesteia au responsabilităţi ca mamă, tată, bunică, bunic etc.) într-un efort solidar de creştere a nou-născutului. Aducerea pe lume a unui copil într-un mod accidental poate crea mari dificultăţi în asigurarea unei dezvoltări normale a acestuia. Tocmai pentru prevenirea unor situaţii nedorite este necesar ca tinerele cupluri să cunoască măsurile de protecţie, tehnicile contraceptive. Asumarea conştientă şi responsabilă a rolului de părinte complică, dar şi îmbogăţeşte mult viaţa tinerilor. Modelul tradiţional, acela în care sarcina creşterii şi educării copiilor revenea exclusiv mamei, este astăzi depăşit. Tinerele mame sunt, deopotrivă cu partenerii lor, angajate într-o profesie sau alta. În creşterea copiilor sunt implicaţi ambii părinţi, bunicii sau alte persoane. O dată ce vârsta şi gradul de dezvoltare a copilului o permit, se apelează la educaţia instituţională, prin integrarea pentru câteva ore pe zi a copiilor în creşe şi grădiniţe. Cu acest prilej, urmat de înscrierea copiilor în învăţământul primar, apar pentru toţi membrii familiei noi relaţii sociale şi, de aici, noi dimensiuni în înţelegerea şi realizarea personală. Aflat la mijloc, din punctul de vedere al etapelor vieţii, între copilărie şi vârsta adultă, tânărul — copil al părinţilor săi şi părinte al propriilor lui copii — are ocazia de a surprinde profund sensurile vieţii sale. În acest sens, **Eric Berne** propunea o teorie dinamică a personalităţii, după care în fiecare individ există trei stadii ale eului: stadiul de *copil*, stadiul de *adult* şi stadiul de *părinte*.

În *stadiul Eului Copil*, individul este dominat de dorinţe copilăreşti, simte, gândeşte şi se comportă ca în copilărie. Astfel, poate fi spontan, rebel sau dependent şi conformist. De aici, se diferenţiază **copilul liber** (jucăuş, spontan, curios, impulsiv, neastâmpărat) de **copilul adaptat** (conformist, acomodat, culpabil, depresiv, supus).

Stadiul Eului Adult se referă la răspunsurile date situaţiilor concrete de viaţă, aici şi acum. Joacă rolul unui arbitru între revendicările *Eului Părinte* şi dorinţele *Eului Copil*. Se instituie ca o instanţă obiectivă, logică şi realistă, fără implicaţii emoţionale. Comportamentul său este unul adaptat.

INFO PERSONALITĂŢI

Anna Freud (1895–1982), psihanalistă engleză de origine austriacă, fiica lui S. Freud, a studiat psihologia copilului. Ea consideră că jocul poate fi folositor pentru adaptarea copilului.



O posibilă structură a personalităţii în perioada de tinereţe.

Stadiul Eului Părinte apare ca o identificare cu unul dintre părinţii biologici. Se remarcă influenţa modelelor admirate în copilărie. Părintele poate fi **critic**, urmărind protejarea altor persoane, manifestând tendinţe opresive, dogmatice, autoritare; o a doua ipostază a părintelui poate fi aceea de părinte **educativ**, afectuos, grijuliu, empatic.

Există numeroase **tipologii** privind tinerii. Una dintre cele mai interesante clasificări este cea realizată de **Hans Weneke**, care ia drept criteriu atitudinile privind relaţiile cu lumea. Astfel, acesta diferenţiază următoarele tipuri:

- **Pragmaticii** se caracterizează printr-o bună adaptare, urmăresc pas cu pas realizarea succesului, pe care îl consideră garanţia valorii. Între pragmatici se disting cei orientaţi spre muncă şi împlinire profesională de cei animaţi de traiul uşor şi plăcut, principala lor preocupare fiind găsirea unor cât mai diverse distracţii.
- **Primitivii** sunt cei care, deşi maturi din punctul de vedere al dezvoltării biologice, sunt încă infantili pe plan psihic. Unii pot fi imaturi datorită unor cauze genetice, alţii datorită supraprotecţiei părinţilor, neimplicării în situaţii noi de viaţă, lipsei de experienţă.
- **Receptivii spiritual** sunt permanent deschişi spre aflarea unor noi informaţii, spre descoperirea unor înţelesuri mai profunde ale lumii; sunt echilibraţi şi creativi. Mulţi tineri trec prin aceste modalităţi atitudinal-comportamentale succesiv: de la situaţia infantilă spre cea pragmatică şi, apoi, spre cea numită a receptivităţii spirituale.

c. Maturitatea este ultima etapă din dezvoltarea umană, ea referindu-se la vârstele adulte (35–65 de ani) şi bătrâneţe (marcată social prin ieşirea la pensie, însă ea continuându-se până la vârste înaintate, de peste 90 de ani).

Maturitatea poate fi abordată sub mai multe aspecte:

- **biofiziologic** — constând în definitivarea procesului de creştere şi structurare funcţională a organismului;
- **psihic** — ca maturitate intelectuală, prin structurarea mecanismelor cognitive, şi ca maturitate afectivă, emoţională, numind diferenţierea deplină a emoţiilor, stabilizarea sentimentelor, precum şi o bună capacitate de control a acestora;
- **social** — ca adaptare la condiţiile vieţii şi activităţii sociale, ca implicare responsabilă în problemele comunităţii.

Maturitatea a fost definită în funcţie de patru factori:
- consecvenţa alegerii profesiei;
- realismul alegerii carierei;
- competenţa în cariera aleasă;
- maturitatea atitudinilor şi a deciziilor.

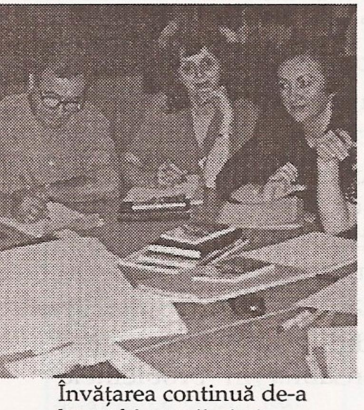
În această perioadă au loc schimbări la nivelul structurii generale a caracteristicilor psihice. Principala observaţie se referă la instituirea aşa-numitei amprente profesionale. Astfel, atenţia şi memoria sunt din ce în ce mai specializate. Atenţia operează selectiv şi orientează activitatea specifică; câmpul de manifestare al memoriei se structurează sub influenţa profesiei. De pildă, într-un fel se dezvoltă memoria şi atenţia unui istoric-arheolog faţă de memoria şi atenţia unui mecanic auto.

Adulţii ştiu din experienţă să-şi dozeze forţele interioare astfel încât să răspundă unor sarcini care-i solicită timp îndelungat şi chiar să obţină performanţe în realizarea lor. Una dintre caracteristicile importante ale adultului contemporan este învăţarea permanentă. Aceasta este o necesitate impusă de ritmul rapid de vehiculare a informaţiilor şi de menţinerea în actualitate cu noutăţile pe plan profesional. Învăţarea permanentă permite o mai bună mobilitate profesională.

Maturitatea (perioada adultă) este considerată ca perioada maximei realizări a personalităţii, prin împliniri în toate planurile. Se remarcă o armonizare a intereselor, a motivaţiilor, un echilibru al vieţii afective. De asemenea, se maximizează dezvoltarea aptitudinilor şi deprinderilor, se acumulează o bogată experienţă de viaţă. Se nuanţează relaţiile interpersonale, apare o dinamică nouă privind angajarea socială. Pe plan profesional, sunt observabile marile realizări, ocuparea unui loc înalt în ierarhia socială.

Independenţa copiilor este din ce în ce mai mare şi rolul de părinte îmbracă noi valenţe, până la stabilirea unei adevărate prietenii cu propriii copii. Familia se află într-un proces de denuclearizare: copiii îşi formează, la rândul lor, familii. Acest fapt măreşte considerabil familia (prin adăugarea rudelor prin alianţă şi a nepoţilor), dar pe de altă parte, reaşază relaţiile de cuplu într-o nouă ordine (părinţii rămân adesea singuri prin mutarea copiilor într-un alt domiciliu, o dată cu căsătoria).

Spre jumătatea vieţii, se remarcă o mare tendinţă spre schimbare. Oamenii îşi schimbă locul de muncă, locuinţa sau partenerul de viaţă. Dacă nu o fac, atunci oricum îşi asumă noi dimensiuni existenţiale.



Învăţarea continuă de-a lungul întregii vieţi.

- **Bătrâneţea** este considerată adesea a treia vârstă. Această perioadă este descrisă cu grijă, despre ea vorbindu-se astfel încât să nu se stârnească regrete sau spaime pentru ceea ce urmează. Sub aspect fizic se remarcă cele mai mari schimbări. Omul în vârstă

INFO

Pensionarea a fost concepută inițial ca o formă de asistență socială. Primele țări care au introdus pensia ca formă de sprijin pentru bătrânii care nu mai erau capabili de muncă au fost: Germania (1889); Danemarca (1891); Noua Zeelandă (1908); SUA (1911).

încărunțește progresiv, mișcările sale devin mai greoaie, lipsite de suplețe și forță, scade capacitatea de efort fizic. Crește fragilitatea oaselor, au loc decalcifieri, apar durerile reumatismale. Sunt observabile modificări de ținută și postură. Treptat, se pierde dantura.

Bătrânețea se manifestă printr-o scădere sensibilă a aptitudinilor senzomotorii (văz, auz, agilitate, forță musculară). Mulți oameni apelează la proteze vizuale sau auditive, dentare etc.

Cele mai afectate procese psihice sunt atenția și memoria de scurt durată. Are loc frecvent fenomenul de reminiscență, prin care sunt reamintite fapte ce păreau uitate, se ameliorează funcția reproductivă a memoriei după un interval lung de fixare. Așa se explică de ce bunicii își amintesc poezii învățate în școală, dar nu și titlul filmului pe care l-au vizionat cu o zi în urmă. După anumite puncte de vedere, susținerea unei activități intelectuale, a unui antrenament permanent în achiziționarea de noi informații permite o întârziere a afectării memoriei. Cauza principală a scăderii capacităților cognitive se datorează unei din ce în ce mai slab articulate motivații pentru cunoaștere, apariția delăsării și instaurarea unei stări apatice. Sunt privite cu multă simpatie și respect persoanele în vârstă care își îmbogățesc necontenit orizontul de cunoaștere, care sunt antrenate într-un efort creator permanent. Pe baza acestei stări mereu constructive și active se explică atât forma bună, fizică și psihică, cât și prelungirea, pe cât posibil, a vieții.

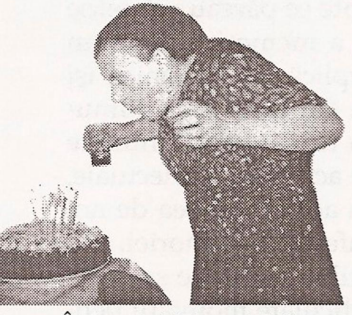
Speranța de viață a crescut mult în ultimii ani, prin îmbunătățirea condițiilor de viață și prin asistența medicală corespunzătoare. Ea tinde la 85 ani pentru bărbați și la 90 pentru femei. Cele mai frecvente boli sunt: infarctul, cancerul, bolile respiratorii. Ele pot fi prevenite sau mai bine tratate medical.

Din punct de vedere social, bătrânețea este protejată legal prin sistemul de pensii.

Dacă, în trecut, oamenii munceau până la sfârșitul vieții, cu timpul, s-a conștientizat necesitatea creării unui sistem de ajutorare a celor care, din cauza bătrâneții, nu mai puteau munci.

Intrarea în perioada de pensie conduce la o restructurare a întregului sistem de relații interpersonale, se pierd legăturile cu colegii de serviciu. Întregul program de viață se desfășoară diferit. Dacă, până ieri, cineva era o persoană foarte ocupată, cu multe responsabilități și cu un

orar încărcat, din prima zi de pensie timpul se dilată, devine apăsător, persoana în cauză nu-și mai găsește locul. De multe ori, bătrânii se simt devalorizați, izolați, deprimați, triști. Tocmai pentru prevenirea unor situații de acest fel, pensionarea trebuie pregătită cu grijă atât sub aspect psihic, cât și economico-financiar. În *marea vacanță a vieții* se pot înfăptui multe dintre acțiunile amânate din lipsă de timp. Preocupările care în perioada activă erau considerate drept hobbyuri revin ca preocupări de fiecare zi. Excursiile, sejururile în diverse stațiuni sunt prilej de fortificare. Practicarea unor sporturi, plimbările zilnice sunt importante pentru menținerea sănătății fizice.



În lumânările tortului aniversar se suflă cu plăcere la orice vârstă.

Bătrânii constituie un sprijin important pentru familiile copiilor lor, mai ales în îngrijirea și educarea nepoților. În calitate de bunici, sunt un izvor inepuizabil de afecțiune, răbdare și devotament. Farmecul copilăriei este dat, printre altele, și de tâlcul poveștilor spuse de bunici. Membrii adulți ai familiei găsesc în cei mai în vârstă un suport moral; adesea, ei le solicită sfatul și învață din experiența de viață a acestora.

O idee din ce în ce mai vehiculată este cea referitoare la folosirea experienței profesionale și sociale a oamenilor bătrâni.

La vârste înaintate apare și teama în fața morții. Aceasta se recunoaște în două situații specifice: ca reacție față de un pericol exterior și ca proces intern, cum este cazul, de pildă, cu stările de nostalgie, de melancolie. Persoanele echilibrate psihic, înconjurate de rude și prieteni care le susțin din punct de vedere afectiv, își construiesc adevărate strategii de abordare a acestui fenomen inevitabil care este moartea. Unii oameni se lamentează la nesfârșit pe tema morții sau o tratează frizând indiferența față de aceasta. Alții pur și simplu se resemnează.

Dezvoltarea umană pare să fie direcționată, așa cum sugera S. Freud, de acțiunea a două instincte contradictorii: *Eros* (Iubirea), numind ansamblul pulsiunilor de viață, și *Thanatos* (Moartea), referitoare la pulsiunile de moarte, la reducerea finală a vieții la stadiul anorganic, care a precedat-o. Erosul are drept scop menținerea și perpetuarea vieții, în timp ce Thanatosul, ca instinct al morții, are funcții distructive.

EXERCIȚII ȘI ACTIVITĂȚI

1. Dacă împărțim copilăria în:
- perioada primei copilării (antepreșcolară): 1–3 ani;
- a doua copilărie (perioada preșcolară): 3–6 ani;

• a treia copilărie (perioada școlară mică): 6–10 ani, arătați:

a. care sunt caracteristicile dezvoltării inteligenței pentru un copil aflat în timpul primei copilării;

b. care dintre următoarele situații este apreciată ca fiind *mai obraznică, mai demnă de condamnat* — din perspectiva unui copil aflat în a treia copilărie:

• spargerea, cu intenție, a unei farfurii;

• spargerea, din greșeală, a unui set de farfurii.

Cum descrie J. Piaget acest tip de moralitate?

INFO

Christian Jakobsen Drachenberg din Norvegia a trăit între 1626 și 1772, adică 145 de ani.
În prezent Elveția este țara în care trăiesc cele mai multe persoane trecute de vârsta de 100 de ani.

2. Psihologul **John B. Watson** accentuează rolul mediului social în formarea de sine. El afirmă următoarele: *Cu o duzină de copii sănătoși [...] și o lume guvernată de principii specificate de mine, garantez că iau pe oricine, la întâmplare, și îl pregătesc să devină orice fel de specialist — doctor, avocat [...] și, da, chiar și cerșetor și hoț, fără să țin cont de talentul său, de înclinații, de afinități, de capacități, de vocații și de rasa predecesorilor săi.*

Comentați pe perechi și apoi cu toată clasa această poziție. Sunteți de acord cu ea? De ce?

3. Analizați anunțurile publicitare pentru angajarea în anumite posturi și evaluați corectitudinea lor din perspectiva discriminărilor legate de vârstă.

4. Care sunt manifestările tipice pentru o persoană aflată în criză de originalitate?

5. Caracterizați un adolescent, arătând cum se desfășoară procesele psihice la acest nivel de dezvoltare.

6. Dați exemple de situații în care se poate aplica vorba populară: *Cine nu are bătrâni să își cumpere.*

7. Alegeți persoane cunoscute vouă pentru a ilustra două dintre etapele descrise și urmăriți-le comportamentul pentru un timp. Realizați o descriere a caracteristicilor persoanelor respective, ținând seama de etapa de vârstă în care se încadrează. Prezentați colegilor, pe rând, rezultatele cercetărilor voastre.

8. Identificați fiecare descrierea din manual a etapei de vârstă în care vă aflați. Sunteți de acord cu tot ceea ce este prezentat acolo? De ce?

9. Vârsta activă este diferită la femei (16–57 de ani) față de bărbați (16–62 de ani). Cum apreciați că este mai corect să fie stabilită vârsta activă:

a. la fel pentru femei și bărbați;

b. diferențiat pentru femei și bărbați.

Argumentați-vă răspunsul.

10. Considerați bătrânețea o vârstă de regresie, de involuție? Cum vă susțineți punctul de vedere?

11. Comparați comportamentele specifice maturității și bătrâneții cu ceea ce ați întâlnit în experiența personală. Arătați în ce măsură descrierea se potrivește. Aduceți elemente suplimentare. Nu uitați să nu nominalizați, să nu jigniți pe nimeni.

12. Uneori, discutând cu părinții voștri sau cu persoane mature apropiate, observați că au apreciat mișcarea *hippie* sau că apreciază aceleași formații ca și voi. Și totuși, ei nu vă înțeleg sau așa considerați în acest moment. Discutați, folosind următorul plan de probleme:

- Cum vă explicați această situație?
- De ce credeți că părinții, sau adulții în general, nu se înțeleg cu tinerii?
- Credeți ca așa trebuie să fie? De ce?
- Dar dacă nu este așa, credeți că trebuie să vă rușinați? De ce nu?
- Ce ar trebui să știe și să facă și unii, și alții pentru a schimba lucrurile?
- Cum s-ar putea influența personalitățile? Dar atitudinile?

TEST DE EVALUARE

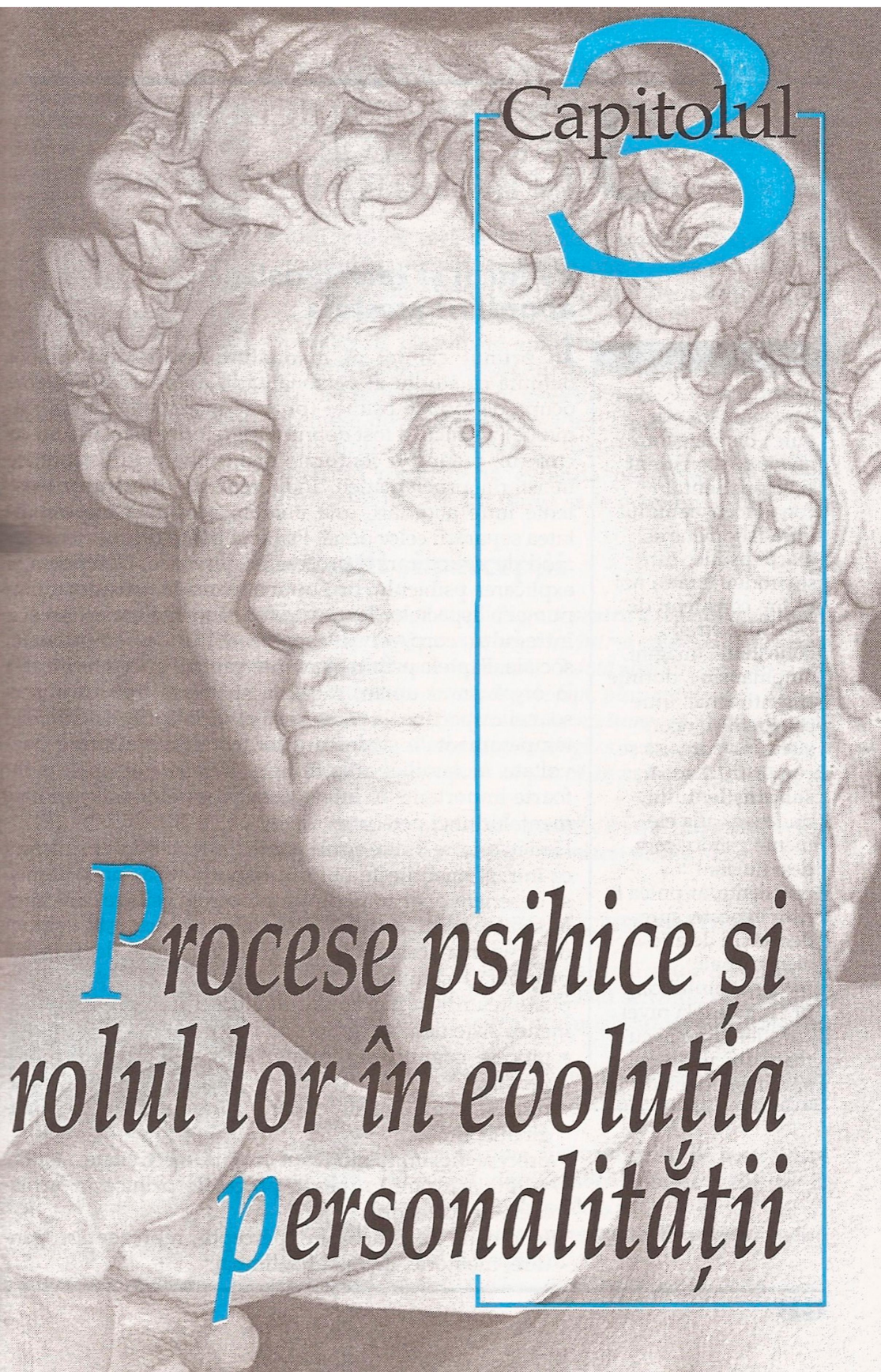
1. Arătați care sunt principalele etape de vârstă în evoluția omului. **2 p.**

2. Caracterizați adolescența ca perioadă foarte importantă în dezvoltarea personalității. **5 p.**

REȚINEȚI!

Erik H. Erikson consideră că fiecare etapă de viață este marcată de conflicte cu ceilalți

- *Încredere–neîncredere*, în primul an de viață
- *Autonomie–îndoială*, de la 1 la 3 ani
- *Inițiativă–vinovăție*, de la 4 la 5 ani
- *Sârguință–inferiorizare*, de la 6 la 11 ani
- *Confuzia de valori*, de la 12 la 18 ani
- *Intimitatea izolării–găsirea partenerului*, la sfârșitul adolescenței
- *Altruism–egocentrism*, vârsta adultă mijlocie
- *Realizare–disperare*, la bătrânețe



Capitolul 3

Procese psihice și rolul lor în evoluția personalității

3 PROCESE PSIHICE ȘI ROLUL LOR ÎN EVOLUȚIA PERSONALITĂȚII

Psihicul și caracteristicile abordării acestuia

INFO

În structura personalității s-ar putea distinge între nivelurile **conștient** și **inconștient**. În zona inconștientului intră fenomene și reacții psihice care se produc fără ca noi să fim conștienți de ele. De exemplu, cunoștințe, imagini, automatisme, dorințe și sentimente. Între conștient și inconștient, ar putea să se contureze o zonă a **subconștientului**, unde s-ar afla elemente psihice care, deși nu sunt conștiente, ar putea fi ușor evocate, spre deosebire de alte elemente ale inconștientului care pot fi aduse la nivel conștient numai cu mare dificultate și sprijin specializat.

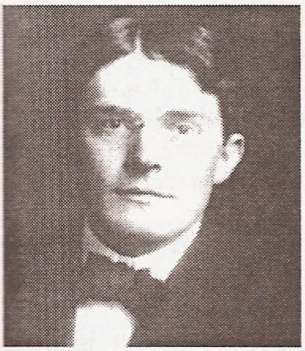
În primul capitol al manualului psihologia a fost definită ca studiu al personalității, drept știința care se ocupă de faptele psihice (procese mentale și comportamente). Psihicul a fost definit prin referire la relația lui cu creierul, putând fi conturate mai multe poziții teoretice în istoria problematicii. Indiferent de diferențele existente între abordări, este unanim acceptată imposibilitatea separării celor două. Psihicul poate fi considerat un mod de structurare a proceselor nervoase. Descrierea și explicarea psihicului presupune luarea în considerare nu numai a aspectelor legate de funcționarea creierului și a întregului corp, ci și aspecte culturale, emoționale, sociale. Faptele psihice sunt interpretate prin referire atât la organismul uman, cât și la structura psihică a persoanei respective, la experiența ei socială. Caracteristicile temperamentale și de caracter, condițiile afective dezvoltate în familie, amintirile și trăirile personale sunt foarte importante în înțelegerea proceselor și comportamentelor unei persoane.

Deși în oricare dintre actele noastre este implicat psihismul ca întreg, uneori este util sau important să cunoaștem și să descriem doar unul dintre procesele psihice care intră în structura lui. Analiza proceselor psihice este ușurată de gruparea acestora în categorii în funcție de anumite proprietăți comune. Clasificarea proceselor psihice se poate realiza în mai multe moduri. De exemplu, o asemenea sistematizare grupează procesele în:

- procese cognitiv-senzoriale: senzații, percepții, reprezentări;
- procese cognitive superioare: gândire, memorie, imaginație, limbaj;
- procese reglatorii: motivație, voință, afectivitate, atenție.

O altă clasificare grupează procesele psihice în următoarele trei categorii:

- fenomene de cunoaștere: percepții, reprezentări, gândire, memorie, imaginație, limbaj;



John B. Watson (1878–1958), psiholog american, fondatorul behaviorismului.

- procese afective: afectivitate, motivație;
- reacții motorii: reflexe, instincte, deprinderi, voință, atenție.

Aceleași procese psihice ar putea fi grupate în două categorii:

- forțe psihice care declanșează și orientează comportamentul (impulsuri, motivație, afectivitate, voință);
- funcții psihice care descriu modul de a acționa (percepție, memorie, gândire, imaginație).

Operația de clasificare aplicată proceselor psihice nu schimbă natura acestora. Ea poate răspunde unor criterii ale activității din momentul respectiv, influențând accentele puse în explicarea lor. Datorită acestui fapt, vom prezenta procesele psihice în succesiune, urmărind rolul lor în evoluția personalității și mai puțin felul în care am putea să le grupăm.

Senzații și percepții

Să presupunem că te afli în gară pentru a te întâlni cu câțiva colegi, împreună cu care vei pleca într-o excursie. Îi recunoști repede în mulțimea de oameni. O dată aflați în tren, aveți impresia că deja ați pornit, dar, de fapt, plecase trenul de alături. Cum ai reușit să te descurci în mulțime, să recunoști persoane, să vezi, să auzi și să înțelegi ce trebuie să faci? Cum a fost posibil să ți se pară că pleacă trenul, când el stătea, de fapt, pe loc?

Aceste întrebări, ca și altele, posibile, își află răspunsul în psihologie ca fiind specifice ***problematicii percepției.***

CE SUNT ȘI CUM SE PRODUC SENZAȚIILE?

Senzațiile reprezintă cunoașterea unei însușiri separate a unui obiect sau fenomen, în momentul în care acesta acționează asupra simțurilor.

Izolarea unui singur aspect este mai mult teoretică, în realitate noi neavând în experiență senzații, ci doar percepții. Senzațiile ar putea fi grupate în următoarele trei categorii:

a. **senzații exteroreceptive,** incluzând informațiile venite din afara noastră, respectiv: senzații tactile, gustative, olfactive, auditive, vizuale;
b. **senzații interoreceptive**, incluzându-le pe acelea care ne dau informații despre stări interne cum ar fi: foamea, setea, greața, oboseala ș.a.;
c. **senzații proprioceptive**, referitoare la poziția membrelor, a capului și corpului.

Producerea senzațiilor este legată de prezența și de acțiunea directă a unui stimul. Dar nu orice fel de stimul ar putea produce o senzație specifică. Astfel, dacă un sunet este prea slab, nu-l auzim. Dacă un obiect este prea ușor, nu-l simțim pe piele. Dacă însă o persoană reușește să reacționeze la stimuli foarte slabi, spunem că are o sensibilitate accentuată.

În legătură cu aceste aspecte, psihologii au explicat existența mai multor tipuri de praguri senzoriale și anume:

- **pragul absolut** este definit în legătură cu intensitatea cea mai mică a unui stimul capabilă să determine o senzație specifică. Cu cât valoarea pragului este mai mică, cu atât sensibilitatea este mai mare;

Gestaltismul sau **teoria formei** a pus în valoare elementele configurației și predominanța întregului asupra părților.

- **pragul diferențial** este definit în legătură cu variația minimă ce trebuie produsă în intensitatea unui stimul pentru a produce o nouă senzație specifică. De exemplu, să presupunem că un coleg are în palmă o greutate de 200 gr și noi adăugăm treptat câte un gram, fără ca el să vadă. La început nu-și va da seama, pentru că diferența este mică. La un moment dat va avea o nouă senzație specifică, sesizând greutatea mai mare din palma lui. Vom determina pragul său diferențial stabilind diferența dintre valoarea inițială și cea finală, diferență care a produs o nouă senzație specifică.

Sensibilitatea unui subiect nu este constantă. Ea se modifică în funcție de situații: dacă stimulii au o intensitate prea mică, atunci ea crește și invers, atunci când stimulii au o intensitate prea mare, se produce fenomenul de adaptare și sensibilitatea scade.

CE SUNT ȘI CUM SE PRODUC PERCEPȚIILE?

Percepția este un proces psihic prin care se dă sens unor informații dobândite nemijlocit pe calea simțurilor.

Definirea percepțiilor ar putea fi extinsă fiind luate în considerare mai multe perspective. Astfel, percepția ar putea fi interpretată ca fiind:

- **proces cognitiv**, în măsura în care sunt integrate informațiile primite prin intermediul simțurilor despre lumea înconjurătoare și despre noi înșine;
- **produs al procesului psihic** concretizat în imaginea care se formează sub acțiunea nemijlocită a stimulilor asupra simțurilor.

Pentru producerea unei percepții este necesar ca un stimul să acționeze asupra simțurilor noastre. Dacă tot ce

Stimulul reprezintă orice formă de energie la care noi reacționăm: unde luminoase, unde sonore, presiune exercitată asupra pielii.

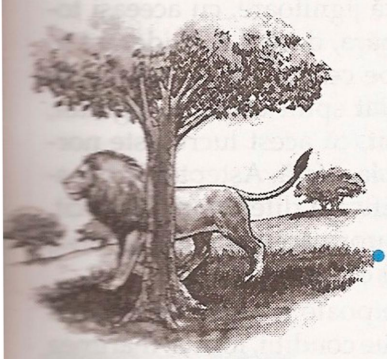
Simțurile sunt subsisteme fiziologice ale corpului nostru care fac posibilă reacția la acțiunea unui stimul. Cele cinci simțuri sunt: văzul, auzul, mirosul, gustul și simțul tactil.

se produce ar fi doar un act fiziologic, rezultat exclusiv al proprietăților stimulilor și al modului în care simțurile funcționează, atunci am face cu greu distincția între fizic și psihic. În condiții fizice identice ar trebui să avem răspunsuri psihice identice. Lucrurile nu stau însă astfel. Percepția, ca proces psihic, presupune acțiunea subiectului, implicarea experienței lui anterioare, a preferințelor, aspirațiilor și dorințelor lui. Subiectul decodifică, dă semnificații, integrează informații venite pe calea simțurilor.

Percepția este influențată de proprietățile fizice ale subiectului, de integritatea și particularitățile simțurilor lui, dar ea nu se reduce la mecanismul de producere a imaginilor senzoriale specifice.

Analizând modul în care se produc percepțiile și făcând măsurători ale unor parametri implicați (referitori la subiect sau la proprietățile stimulului care acționează asupra simțurilor), psihologii au ajuns la formularea unor regularități numite **legi ale percepției**.

Vom explica, folosind imagini, câteva dintre ele.



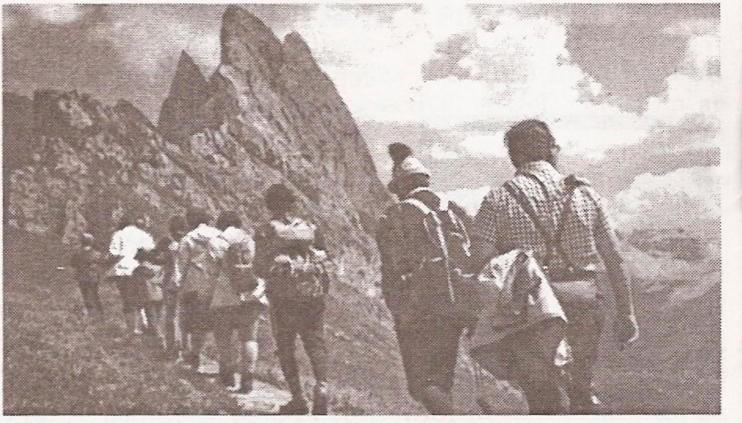
- Priviți imaginea alăturată. Ceea ce vedem este un leu în spatele unui copac. Percepția noastră vizuală nu s-a redus la două părți de leu și un copac. Noi am întregit imaginea. Acest proces este indus de **legea integralității perceptive**. Ea ilustrează faptul că noi organizăm informația venită pe cale senzorială, continuând și completând mesajele sugerate de stimuli.

- O altă regularitate teoretizată de psihologi este aceea referitoare la **selectivitatea perceptivă**. Imaginea alăturată ne arată că atenția noastră se îndreaptă spre un obiect perceput, selectat dintr-un câmp perceptiv mai vast. Raporturile dintre cele două pot fi inversate, atenția noastră mutându-se de la obiect la fondul perceptiv în care el apare. Atunci când acest raport nu este foarte clar, putem vedea în imaginea dată lucruri diferite. Acest caz demonstrează rolul activ al subiectului în percepție. Este important de reținut faptul că noi nu putem avea o percepție simultană a obiectului și a fondului în care el se află. Percepțiile sunt succesive. De aceea, dacă învățăm și ascultăm muzică în același timp, chiar dacă suntem convinși că ne putem concentra în egală măsură asupra ambelor activități, în realitate atenția noastră se mută alternativ de la una la alta.

- **Semnificaţia** pe care obiectul percepţiei îl are pentru noi influenţează perceperea lui. De exemplu, dacă spunem: *Priviţi bătrâna din desenele de mai jos,* noi vom privi şi vom vedea o bătrână. Dacă sarcina va fi: *Priviţi şi descrieţi atitudinea tinerei din desenele date,* vom descrie o tânără. De cele mai multe ori vedem, auzim,

gustăm ceea ce ne aşteptăm sau ceea ce ne ajută să dăm sens cât mai rapid stimulului respectiv. Dacă, de exemplu, doi colegi rostesc o frază jignitoare, cu aceeaşi tonalitate, pe unul ne vom supăra, dacă îl consideram în prealabil „rău", în schimb, pe celălalt nu-l vom lua în seamă. Dacă o fată şi un băiat spun un lucru jignitor, vom considera, în mod greşit, că acest lucru este normal la un băiat şi inadmisibil la o fată. Aşteptările noastre ne vor face să dăm semnificaţii diferite (şi, implicit, să avem percepţii diferite asupra aceluiaşi fapt), când, în realitate, am auzit aceleaşi cuvinte.

- **Legea constanţei perceptive** poate fi înţeleasă privind imaginea de mai jos. În anumite condiţii, forma, mărimea



Behaviorismul este un curent care susține că doar reacțiile exterioare ale individului (comportamentele) la diferiți stimuli sunt relevante, psihicul fiind tratat ca o cutie neagră.

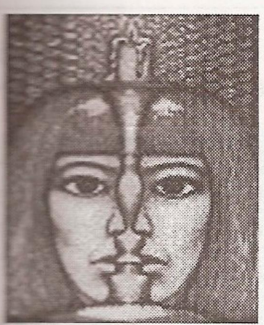
sau textura sunt percepute ca fiind constante, deși imaginea propriu-zisă nu ni le arată astfel din cauza distanței, a perspectivei. Deși obiectele din depărtare apar ca fiind mai mici, noi nu le vedem ca actual mai mici. Subiectul intervine astfel în percepție, interpretând imaginea dată.

- Ceea ce am constatat până aici este faptul că între obiectul percepției și subiectul cunoscător nu se stabilește o relație mecanică. Subiectul intervine pe durata acțiunii stimulului asupra simțurilor, având o importantă contribuție în construirea semnificației obiectului. Deși percepția este rezultatul activității subiectului, în condițiile date de experiență și de un anumit câmp perceptiv, totuși subiectul tinde să atribuie stimulului proprietățile percepției lui. Spuneam că vedem, auzim astfel, pentru că astfel este obiectul percepției, ignorând rolul personal în construirea semnificației lui. Acest proces de proiectare a percepției la nivelul obiectului dă conținut legii **proiectivității percepției**.

PERCEPȚII DENATURATE

Procesul de semnificare în raport cu un stimul este, așa cum am văzut, un proces complex, deși nimic nu ni se pare mai simplu decât să ne uităm și să vedem. Uneori, percepția unui stimul este total denaturată. Cauzele ar putea fi grupate în următoarele categorii:

- **Deficiențele senzoriale** sunt deseori întâlnite. Subsistemele fiziologice ale corpului nostru se pot afla într-o stare critică. În asemenea situații se recomandă tratamente și remedii specifice.
- **Halucinațiile** sunt datorate emoțiilor puternice, intoxicațiilor cu anumite substanțe sau tulburărilor psihice.
- **Iluziile** sunt tot percepții denaturate. Cauza lor însă constă în existența unui *conflict* de semnificare. De exemplu, *ni s-a părut că* sună de ieșire. În realitate, a fost un claxon al unui automobil. Iluziile vizuale sunt foarte frecvent întâlnite. Uneori ele sunt intenționat căutate, construindu-se contexte care să ne *înșele ochiul*. Asemenea fenomene sunt create în parcurile de distracții, când *ni se pare că* ceva este mai mare, mai fioros, mai periculos decât în realitate etc., din cauza contextului senzorial creat.



Ce credeți că reprezintă această imagine?

Exerciții și activități

1. Percepțiile ar putea fi clasificate, după gradul lor de complexitate, în:

- *simple*, atunci când un obiect devine în mod evident stimul pentru simțurile noastre;
- *complexe*, atunci când procesul de semnificare este, mai degrabă, rezultat al experienței decât al proprietăților fizice ale stimulilor.

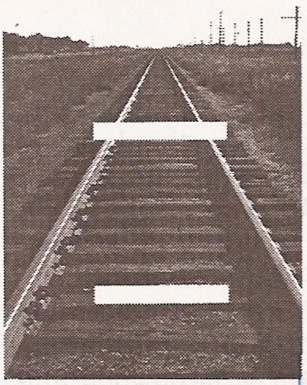
Formați grupe de câte patru elevi și judecați ce fel de percepții sunt implicate în situațiile care urmează. Argumentați-vă opțiunile formulate. Prezentați pe rând concluziile voastre și comparați răspunsurile date.

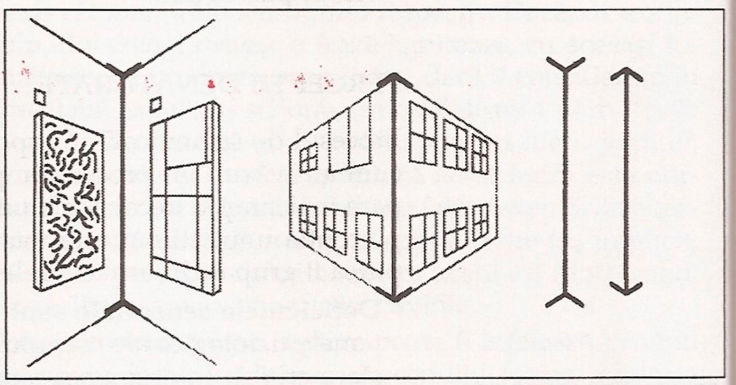
a. Un grup de elevi privește la microscop un produs simplu.

b. O persoană întreabă: *Cât o fi ceasul?* O alta îi răspunde: *Este ora două*. În realitate, era ora trei.

c. Doi copii, unul de 6 ani și unul de 16 ani, privesc un ampermetru. Ce percepții au și de ce?

2. Priviți următoarele imagini.





Discutați pe perechi și apoi cu toată clasa ce fel de cazuri ilustrează ele. Cum explicați producerea abaterilor perceptive implicate?

3. Urmăriți-vă activitatea senzorială pe durata discutării problemelor percepției și încercați să determinați care este simțul cu activitatea cea mai nuanțată. Vom spune în aceste cazuri că aveți o sensibilitate auditivă, vizuală etc. ridicată.

Stabiliți un fel de matrice a sensibilității voastre, dând exemple concrete pentru a vă ilustra punctul de vedere.

4. Activitatea senzorială nu se derulează separat, percepție după percepție, indiferent de context și de expe-

REFLECTAȚI ȘI COMENTAȚI

Percepția este prima idee simplă provenită pe calea reflecției.

JOHN LOCKE

rienţă. Un stimul are acțiune complexă asupra noastră. De exemplu, auzim la radio zgomotul unei ape și ne revine în minte mirosul din apropierea mării sau a unui râu. Discutați pe perechi și apoi cu toată clasa conexiunile perceptive, dând exemple de situații în care acțiunea unui stimul de un anume fel determină și reacții nespecifice. Cum le justificați?

5. Construiți fiecare un exemplu de situație în care un subiect are o activitate perceptivă anume, în explicarea căreia aveți nevoie de invocarea legilor percepției.
Alegeți exemplele adecvate pentru explicațiile cele mai complexe și construiți un portofoliu al clasei referitor la activitatea senzorială. Completați-l cu fotografii sau imagini adecvate din publicații.

TEST DE EVALUARE

1. Culorile pe care le vedem sunt un rezultat al acțiunii luminii asupra ochiului. Ele depind de tipul de lumină și de modul în care este construit ochiul.
Este culoarea o iluzie? Este ea o proprietate a corpurilor? Explicați ce este culoarea, folosind cunoștințele dobândite la lecțiile despre percepții.

5 p.

2. Alegeți una dintre legile percepției. Explicați-o, construind un exemplu ilustrativ.

2 p.

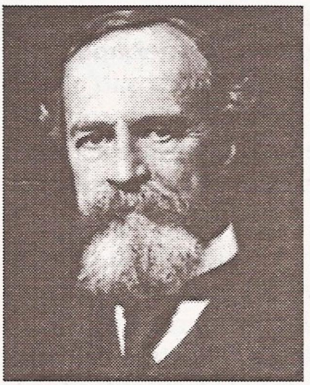
Reprezentarea*

Fiecare dintre noi, oameni maturi, adolescenți sau copii, dispunem de o serie de imagini despre evenimente petrecute anterior. La 16–17 ani, de exemplu, avem încă vie în minte figura primei învățătoare, a școlii în care am intrat pentru prima dată, a unei excursii care ne-a marcat în mod deosebit.

Prin reprezentare se înțelege prezența mentală a obiectelor și fenomenelor, în lipsa excitației produse de acestea asupra organelor de simț. Reprezentările presupun existența unor percepții anterioare, de aici și denumirea lor.

DEFINIREA ȘI CARACTERIZAREA REPREZENTĂRILOR

În sens larg, **imaginea** unui obiect sau a unui fenomen desemnează cunoașterea lor concretă. Cel mai adesea, imaginea este identificată cu **reprezentarea**.
Persistența mentală a obiectelor și a fenomenelor, în lipsa prezenței fizice a acestora, este o situație frecvent întâlnită în viața noastră cotidiană. Imaginea unui loc de joacă, a familiei rămân prezente în mintea noastră, deși ne putem afla la mare distanță în spațiu și timp de ele. În



William James (1842–1910), filozof și psiholog american, unul dintre întemeietorii pragmatismului.

acest caz, ceea ce rămâne sunt reprezentările. Ele acționează atât în stare de veghe, cât și în somn.

Primul care a reacționat împotriva exagerării rolului reprezentării a fost psihologul **William James**. Acesta s-a opus considerării de sine stătătoare (atomare) a reprezentărilor, propunând ca alternativă o curgere continuă în care imaginile se înlănțuie cu emoțiile, conștiente sau nu. Deși William James se opune exagerării în considerarea rolului imaginilor pentru viața noastră psihică, el nu neagă existența lor, recunoscând că uneori reprezentările noastre se constituie în imagini distincte, izolate de rest. Rolul lor este important în funcționarea gândirii, care se sprijină pe reprezentare.

Între percepții și reprezentări există o relație de **interdependență**. Astfel, spre exemplu, persistența imaginii locului în care am făcut o excursie are ca efect faptul că, după un timp, revenind la locul respectiv, avem o percepție mai vie a lui. Putem afirma în această privință că reprezentările îmbogățesc percepțiile, le dau un contur mai clar. La fel cum, spre exemplu, cu cât suntem stimulați perceptiv mai puternic, cu atât imaginea va fi mai clară. Percepțiile influențează calitatea reprezentării prin claritate și intensitate.

Între percepție și reprezentare există **asemănări**, dar și **deosebiri**. Atât reprezentările, cât și percepțiile ne oferă **imagini concrete** asupra realității, ce pot conduce uneori la tulburări fiziologice. Persoanelor sensibile li se face rău la vederea sângelui, în fața unui accident, dar și la reamintirea acestor imagini.

Un dansator poate repeta un element de spectacol, spre exemplu, prin exersarea efectivă în sala de studii, dar și întins în pat și apelând la imaginea fiecărei mișcări (ceea ce implică excitații motorii minimale). Scopul este același: perfecționarea dansului său. Aceasta înseamnă că atât percepțiile, cât și reprezentările sunt **legate de mișcări**.

Să analizăm și câteva elemente distinctive, care deosebesc reprezentările de percepții. Percepțiile se formează doar în prezența acțiunii stimulului asupra simțurilor. Reprezentările există în afara acestei acțiuni. Știm, de exemplu, că reproducerea unei imagini nu este niciodată absolut fidelă, și aceasta pentru că în reprezentare intervine prelucrarea datelor, intervin elemente de schematizare, de abstractizare ce fac să dispară unele detalii și să iasă în evidență elemente mai importante, care sunt accentuate, contribuind adeseori la **formarea imaginii-tip**.

INFO

Psihologia cognitivă, o nouă orientare în domeniul psihologiei, își găsește temeiurile explicative în zona informaticii, a calculatoarelor și a neurofiziologiei. Ea dă sensuri noi termenului de reprezentare, denumind astfel orice dat al cunoașterii. Aceasta înseamnă că percepțiile, noțiunile, cunoștințele sunt considerate reprezentări.

Imaginea perceptivă nu este schematică, ea putând avea toate detaliile senzoriale posibile. În general, putem afirma existența **diferențelor individuale** în formarea și funcționarea reprezentărilor. Ele apar datorită particularităților subiectului, **motivației** lui în raport cu obiectul anterior perceput, **gradului de emoție** în raport cu acesta, modului de realizare a percepției anterioare.

CLASIFICAREA REPREZENTĂRILOR

Reprezentările pot fi clasificate după mai multe criterii.
În funcție de prezența / absența elementului de noutate, distingem între:

- **reprezentare reproductivă**, atunci când prin reprezentare ne amintim o percepție avută anterior;
- **reprezentare anticipativă**, atunci când ne formăm imaginea unui obiect în baza unor informații primite, fără să fi avut anterior o percepție a lui. De exemplu, la o lecție de geografie fizică ne reprezentăm centrul pământului, fără să fi avut acces la el într-un mod nemijlocit.

În funcție de predominanțe senzoriale, distingem reprezentări: vizuale, auditive, gustative, motorii.
Putem distinge mai multe tipuri de subiecți în funcție de predominanțele senzoriale, și anume:

- **tipul vizual** (este nu numai pictorul care transpune în imagine plastică întreaga realitate, dar și oricare dintre noi care reține, de exemplu, imaginea de ansamblu a paginilor citite);
- **tipul auditiv** (este, ca exemplu perfect, muzicianul, dar și aceia dintre noi care reținem și înțeleg un anume lucru mai degrabă atunci când li se spune decât atunci când îl citesc);
- **tipul verbo-motor** (nu numai sportivii, dansatorii, dar și aceia dintre noi care învață mai ușor dacă concretizează nemijlocit obiectul învățării).

REFLECTAȚI ȘI COMENTAȚI

Reprezentarea emblematică a lucrurilor reprezintă cheia și cuiul memoriei.

JAN A. COMENIUS

FUNCȚIILE REPREZENTĂRILOR

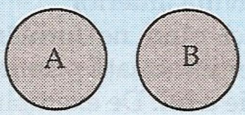
Aportul reprezentărilor este important în realizarea acțiunilor complexe, în procesul gândirii, al imaginației și al dinamicii emoționale.
Să luăm ca exemplu munca de cercetare, ce presupune realizarea unor experimente de laborator pe parcursul

cărora intervin unele disfuncții (elementul cercetat, să zicem, răspunde altfel în raport cu așteptările și ipoteza de lucru), moment în care cercetătorul, înainte de a interveni efectiv, își reprezintă consecințele, le analizează ca posibilități și apoi ia o decizie. Actul deciziei în general, în orice problemă, este precedat de reprezentarea diferitelor posibilități, cu avantajele și dezavantajele lor.

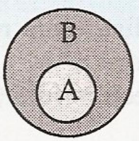
Prin funcția de prezentare și simbol, reprezentarea, concepută ca imagine ce schematizează datele percepției, face să se păstreze în imagine ceea ce este mai important, contribuind astfel ca intermediar la formarea noțiunilor. Dezvoltarea gândirii presupune trecerea de la acțiuni reale la acțiuni imaginate ce devin, în timp, operații mentale. Pentru rezolvarea unei probleme de geometrie putem desena o anumită figură sau ne-o putem reprezenta, și într-un caz, și în celălalt putându-se dezvolta, pornind de la acest suport, un șir de raționamente. În acest sens, este extrem de important rolul reprezentărilor în gândirea tehnică și în cea artistică.

Apelul la cazurile individuale, ilustrările, exemplificările la care gândirea recurge într-o mulțime de situații, constau, de fapt, în evocarea unor imagini. Gândirea este un proces abstract, însă ea recurge la un suport concret. Concretizarea este foarte importantă în arte, imaginea plastică, sonoră, motorie fiind esențiale în actul creației.

Răspundem mai ușor unor întrebări de logică, dacă le asociem și o reprezentare a raporturilor prin diagrame ca în cazul următor:
Dacă *Nici un A nu este B*, atunci *Nici un B nu este A* este adevărată.



Va fi adevărat că *Dacă Toți A sunt B*, atunci *Toți B sunt A?*



Exerciții și activități

1. Alegeți un obiect pe care să-l puteți privi, atinge, să-i puteți verifica sunetele scoase prin lovire, să-l puteți mirosi. După ce ați avut o percepție cât mai completă a lui, închideți ochii și încercați să aveți reprezentarea corespunzătoare.
Comparați cele două imagini, subliniind cât mai multe asemănări și deosebiri.

2. Formați perechi și derulați următoarea activitate:
   - unul dintre voi va descrie un obiect pe care îl are în minte și pe care partenerul său, cu siguranță, nu l-a văzut;
   - partenerul va explica imaginea pe care și-a format-o ascultând descrierea.

Discutați apoi împreună, folosind următorul plan:

a. Ce fel de reprezentare a fost implicată în exercițiu? De ce?

b. Care sunt factorii care influențează reprezentarea în acest caz?

c. Dați exemple concrete pentru cazul în care ne bazăm activitatea pe acest tip de reprezentare.

3. Să presupunem că suntem în următoarele situații perceptive:

a. ne uităm la televizorul stins;

b. ne uităm la televizor urmărind o emisiune într-o limbă necunoscută nouă;

c. privim o cutie colorată, mare, stând pe o cutie necolorată, mică.

Formați grupe de câte patru elevi și clasificați reprezentările pe care le-ați putea avea în urma acestor percepții. Prezentați clasei răspunsurile voastre, argumentând punctul de vedere formulat.

4. Determinați ce tip de persoană credeți că sunteți, luând în considerare predominanțele senzoriale individuale. Consultați-vă cu colegul de bancă și vedeți dacă este de acord cu concluzia voastră.

TEST DE EVALUARE

1. Stabilește, folosind un exemplu, patru asemănări și patru deosebiri între percepția unui obiect și reprezentarea lui.

5 p.

2. Explică, folosind un exemplu, care este rolul reprezentării în gândire. **2 p.**

REȚINEȚI!

Funcțiile reprezentărilor

- preced actul deciziei
- contribuie la formarea noțiunilor prin funcția de prezentare și simbol
- contribuie la rezolvarea problemelor
- reprezintă suport pentru gândirea tehnică și artistică
- contribuie la ilustrare, exemplificare, prin evocarea de imagini
- reprezintă un suport concret pentru gândirea abstractă
- contribuie la actul creației prin concretizare

Gândirea

Gândirea este considerată una dintre activitățile specific umane, ea permițându-i individului o integrare adaptativă în mediu și un comportament coerent.

Atunci când reflectăm asupra unor întâmplări, când rezolvăm o problemă, învățăm sau dăm un sfat cuiva, putem spune că aceste activități reprezintă tocmai faptul de a gândi. Când este vorba de o percepție, gândirea este, așa cum am văzut, implicată, pentru că au loc acte de semnificare.

DEFINIREA GÂNDIRII

Gândirea este un proces psihic complex. Ea are o poziție specială față de toate celelalte procese, determinându-le modul de producere și desfășurare. De exemplu, imaginația sau memoria sunt influențate în conținuturile lor de prezența și de calitatea actelor de gândire. În absența gândirii, imaginația și memoria nu și-ar putea îndeplini funcțiile. Același lucru l-am putea spune și despre atenție, voință sau limbaj. Toate sunt posibile numai întrucât există gândirea.

Gândirii i s-au dat mai multe definiții, toate recunoscându-i caracterul complex și rolul determinant în cadrul sistemului psihic. Una dintre acestea consideră gândirea drept **capacitatea de a rezolva probleme**. În această accepțiune, gândirea se apropie de sensul obișnuit al **inteligenței.**

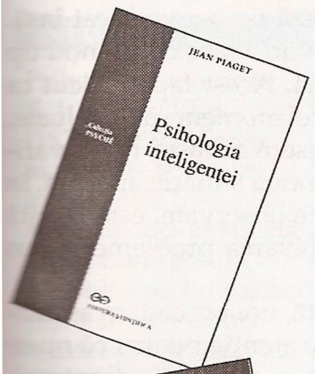
Analizând inteligența, psihologul elvețian **Jean Piaget** s-a întrebat cum anume se explică ea: este un fapt înnăscut sau se dezvoltă în timp? Piaget a condus cercetări în domeniul psihologiei copilului, făcând observații minuțioase asupra dezvoltării lui intelectuale. Concluzia lui a fost aceea că inteligența se dezvoltă treptat, stadial, în anumite condiții de interacțiune cu lumea obiectelor și a persoanelor apropiate. Piaget teoretizează dezvoltarea stadială a inteligenței, de la naștere până la perioada maturității. Teoria sa este cunoscută sub numele de **psihologie genetică.**

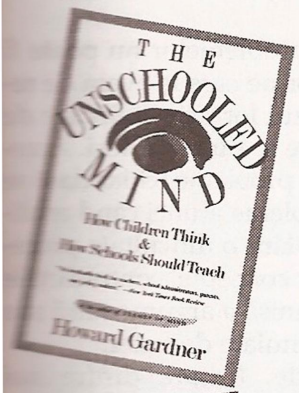
În anii '90 însă, un psiholog american, **Howard Gardner**, dezvoltă o nouă teorie despre inteligență: noi nu avem o singură inteligență, ci mai multe, diferite între ele, cu dezvoltare specifică. Ele se îmbină, dând o matrice a inteligențelor unei persoane. Toate aceste inteligențe trebuie dezvoltate pentru a îmbogăți personalitatea. Teoria sa se numește **teoria inteligențelor multiple**. Gardner consideră că poziția lui teoretică nu contrazice poziția lui J. Piaget, ea reprezentând o diversificare a acesteia, nu o teorie opusă.

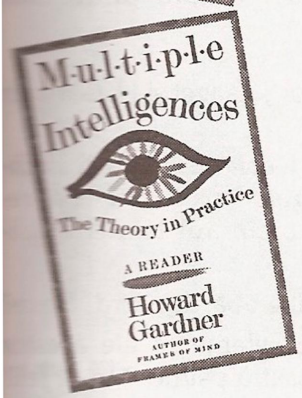
INFO

Jean Piaget arată că pot fi delimitate mai multe stadii ale dezvoltării intelectuale:
a. perioada senzo-motorie (0–2 ani);
b. perioada preoperațională (2–7 ani);
c. perioada operațiilor concrete (7–11 ani);
d. perioada operațiilor formale (11–maturitate).

Howard Gardner teoretizează inițial existența a șapte inteligențe:
- muzicală;
- chinestezică — a corpului;
- logico-matematică;
- spațială;
- lingvistică;
- intrapersonală;
- interpersonală.







REZOLVAREA PROBLEMELOR

Inteligența se definește, așadar, în legătură cu **capacitatea de a rezolva probleme.**

O problemă este o dificultate conștientizată. Ea are un caracter de noutate pentru subiectul respectiv, care nu are o soluție pe care să o aplice imediat. Subiectul trebuie să-și construiască sau să descopere soluția, nu numai să o aplice. Această dublă activitate reprezintă, după psihologul **Robert Gagné,** o *rezolvare productivă de probleme.*

O strategie frecventă a rezolvării de probleme poate fi redată prin câțiva pași.

a. Situația de pornire, în care subiectul nu are dificultăți în a-și explica evenimentele cu care are de a face. Este **situația normală**.

b. Crearea unei **situații problematice,** în care subiectul nu poate explica anumite fapte.

c. Formularea problemei propriu-zise, în care subiectul conștientizează și verbalizează dificultatea în care se află.

d. Formularea unei ipoteze de rezolvare a problemei și verificarea ei. În cazul în care ea nu se verifică, subiectul renunță la ipoteză, formulând o alta.

e. Revenirea la o situație considerată normală, lărgită prin cunoștințele aduse de rezolvarea problemei date, în care subiectul poate rezolva și explica situațiile cu care se confruntă în mod obișnuit.

Un exemplu de asemenea strategie de rezolvare a problemelor l-ar putea constitui descoperirea razelor X.

Istoria descoperirii razelor X începe în ziua în care fizicianul Wilhelm Conrad Röntgen (laureat al Premiului Nobel pentru fizică în 1901) și-a întrerupt cercetările pe care le făcea asupra razelor catodice, deoarece observase că ecranul aparatului său căptușit cu plumb, aflat la o oarecare distanță, devenise luminescent în momentul descărcării. Cercetările au arătat că luminescența emana în linii drepte de la tubul de raze catodice, că acestea nu puteau fi deviate de un magnet și multe altele.

Descoperirea noilor raze a început prin observația că ecranul devenea luminescent când nu trebuia. Röntgen a încercat să rezolve această anomalie formulând diferite ipoteze, pe care, ulterior, le-a verificat. În momentul acela el cerceta razele catodice. A presupus că luminescența se

datora acelor raze. Această ipoteză nu s-a verificat însă. În cele din urmă, ipoteza că avea de a face cu un nou tip de raze s-a dovedit a fi cea bună. Acest fapt a făcut ca niște cercetări deja încheiate în acel moment să fie reluate, deoarece autorii lor nu controlaseră această nouă variabilă — razele X. În felul acesta, noua situație apărută, în care se puteau explica elementele observate, este lărgită în raport cu cea anterioară. Rezolvarea problemei a dus la îmbogățirea experienței.

Și într-o situație de viață obișnuită, noi procedăm asemănător. Un detaliu ne poate atrage atenția pentru că nu se încadrează în context. Încercăm o explicație (ipoteza), care se dovedește a fi adevărată sau nu, în urma verificării. După ce rezolvăm problema, avem un nou element cert în cunoașterea noastră și, dacă apare o situație asemănătoare, vom putea să o explicăm imediat.

Schema rezolvării problemei reprezintă un model explicativ abstract. Noi nu parcurgem mecanic asemenea etape. Care a fost momentul în care Röntgen a descoperit noile raze nu se poate spune cu exactitate. El a muncit mai bine de o săptămână, stând permanent în laboratorul său, pentru a da o explicație fenomenului observat.

REFLECTAȚI ȘI COMENTAȚI

Sarcina inteligenței este de a găsi mijloacele și căile ce duc la ținta spre care se îndreaptă voința.

MARIA MONTESSORI

Această strategie de rezolvare a problemelor nu poate fi aplicată în mod normal exercițiilor pe care le avem de rezolvat la diferite discipline. În cazul lor există modele de rezolvare gata descoperite, pe care le putem folosi. Acestea sunt exerciții de învățare, și nu probleme (chiar dacă se cheamă astfel). Este vorba de probleme atunci când analizăm noi înșine o situație și formulăm o dificultate procedurală sau de conținut: lipsa unor concepte, contradicțiile în argumentare, extinderea nepermisă a argumentării sau alte sofisme, consecințe noi neformulate de autor.

Asemenea situații sunt posibile, fiecare dintre noi putând ajunge la ele.

EXERCIȚII ȘI ACTIVITĂȚI

1. Comparați pozițiile psihologilor J. Piaget și H. Gardner referitoare la inteligență.

a. În ce fel continuă Gardner teoria dezvoltării stadiale construită de Piaget? Cum considerați că se regăsește această teorie în conținutul teoriei inteligențelor multiple?

b. Cu care dintre ei ați fi, mai degrabă, de acord? De ce?

c. Credeți că puteți identifica elemente ale acestor explicații în dezvoltarea voastră psihică? În ce fel?

INFO

Psihologul american **E. L. Thorndike** (1874–1949) distinge mai multe tipuri de inteligență:

- **inteligența abstractă** sau **conceptuală**, în folosirea limbajului și a simbolurilor;
- **inteligența practică**, regăsită în planul concret, al manipulării de obiecte;
- **inteligența socială** specifică în relațiile interumane.

2. Căutați exemple de rezolvări de probleme în domeniile disciplinelor voastre preferate, încercând să identificați etapele strategiei adoptate de cercetătorul respectiv. Le-ați putut identifica pe toate? De ce?

3. Formați grupe de câte patru elevi și construiți, folosind experiența personală, un exemplu adecvat de rezolvare de probleme și un exemplu neadecvat. Discutați împreună exemplele grupelor, arătând prin ce se deosebesc cele două categorii de exemple.

4. Înțelegerea este un act intelectual de surprindere conștientă a legăturilor dintre obiecte și fenomene sau între elementele unui întreg.

Dificultățile de înțelegere decurg din raportul dintre cunoștințele de care individul dispune la un moment dat și noile informații pe care trebuie să le decodeze și să le surprindă semnificațiile.

Se pot distinge diferite tipuri de înțelegere:

- **înțelegerea spontană** (care presupune o operație rapidă de integrare, recunoaștere, semnificare);
- **înțelegerea discursivă** (o activitate mentală de durată, care antrenează informații și experiență dobândită succesiv, implicând integrare și transfer).

Formați grupe de câte patru elevi și rezolvați următoarele sarcini:

a. Dați exemple din experiența voastră de situații în care înțelegerea s-a produs spontan și de situații în care a fost vorba de o înțelegere discursivă.

b. Comparați situațiile între ele și arătați dacă se pot înțelege spontan cunoștințe complexe. Argumentați-vă punctele de vedere.

Discutați cu clasa răspunsurile date de fiecare grupă.

Alfred Binet (1857–1911), psiholog francez.

5. Discutați cu colegul de bancă, recapitulând împreună cum poate fi abordată problema inteligenței. Considerați că proprietățile ei se manifestă simultan sau succesiv? Cum argumentați?

6. La începutul secolului trecut, unui psiholog renumit, **Alfred Binet**, i s-a dat următoarea sarcină: să găsească o soluție pentru a măsura și a prevedea care dintre copii va avea succes și care nu în clasele primare ale școlilor pariziene. Binet a reușit să rezolve problema. El a creat așa-numitele **teste de inteligență**. Din Franța, descoperirea a trecut în Statele Unite. Înainte de primul război mondial nu i s-a dat prea mare importanță. În cel de

al doilea război mondial însă, tuturor recruților (peste un milion) li s-a aplicat un astfel de test de inteligență. De atunci, aceste teste se aplică intens. Ele s-au diversificat pe domenii, existând și teste speciale pentru elevi. Simultan cu diversificarea lor s-a pus și problema înlocuirii acestei metode de măsurare a capacităților intelectuale. Sunt psihologi, așa cum am văzut, care consideră că inteligența nu este identică pentru orice persoană sau pentru orice domeniu de activitate. Dată fiind diversitatea de opinii, ea nu poate fi măsurată cu un singur tip de instrument. Persoane cu profesii diferite au „inteligențe" diferite, în sensul în care, toate fiind inteligente, au o matrice specifică.

Discutați împreună, folosind următorul plan:

- Cunoașteți acest tip de teste de inteligență? Dați exemple.
- Este suficientă diversificarea testelor pentru a lua în considerare variațiile personale? De ce?
- Ce fel de teorie stă în spatele testelor de inteligență, o teorie universalistă care presupune că toți ne dezvoltăm în același fel sau una pluralistă care presupune că fiecare are modul lui de dezvoltare a inteligenței? Argumentați-vă opțiunea.

TEST DE EVALUARE

1. Explicați de ce gândirea este un proces psihic cu o poziție centrală în sistemul psihic uman.

2 p.

2. Imaginați un dialog între psihologii Jean Piaget și Howard Gardner referitor la inteligență. Credeți că s-ar înțelege sau că ar discuta în contradictoriu?

5 p.

REȚINEȚI!

Strategia rezolvării problemelor

- Situația de pornire
- Apariția situației problematice
- Formularea problemei
- Formularea unei ipoteze de rezolvare
- Verificarea ipotezei
- Revenirea la situația normală și îmbogățirea ei

Limbajul

Limbajul este o activitate psihică specific umană care presupune folosirea unui sistem de semne (limbaj) în comunicarea cu ceilalţi.

Orice persoană vorbeşte şi scrie pentru a le transmite celorlalţi ceea ce gândeşte, simte, doreşte în legătură cu situaţii diferite. Ea dialoghează construind argumente pro sau contra pentru a lămuri o situaţie, rosteşte cuvinte, propoziţii pentru a-şi dirija propriile acţiuni sau pe ale altora. Foloseşte un ton diferit pentru a se adresa profesorului, colegului, prietenului sau prietenei (ton care îi trădează dispoziţia emoţională), recurge involuntar sau voluntar la jocuri de cuvinte, scrie în jurnalul personal sau îi împărtăşeşte unui prieten apropiat frământările proprii şi astfel se descarcă nervos. Aceste situaţii în care o persoană acţionează într-un anume mod, folosind ca instrument limbajul, subliniază rolul extrem de important al acestuia în viaţa noastră.

DEFINIREA LIMBAJULUI

Punctele de vedere ale specialiştilor în psihologie sunt diferite în ceea ce priveşte răspunsul la întrebările *Ce este limbajul?* şi *Care sunt caracteristicile lui?*

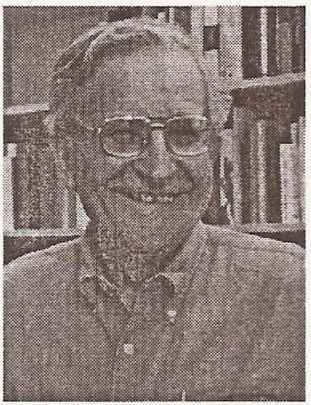
Datorită complexităţii sale, a conlucrării cu celelalte procese, fenomene, funcţii psihice (în special intelectuale şi motorii), pare cel mai corect să considerăm limbajul o activitate care constă în utilizarea limbii sau a unui sistem de semne-simbol în raporturile cu ceilalţi oameni. El este capacitatea cu care este înzestrată orice fiinţă umană normal constituită, şi anume: de a învăţa şi de a folosi unul sau mai multe sisteme de semne pentru a comunica cu semenii săi şi a-şi reprezenta lumea.

Cercetări psiho-fiziologice au pus în evidenţă complexitatea mecanismelor care stau în spatele scris-cititului. Mecanismul vorbirii presupune existenţa a trei componente:

- **energetică** — constă în aparatul respirator şi sistemul muscular aferent lui;
- **fonatoare** — constituită din corzile vocale fixate în laringe;
- **de rezonanţă** — compusă din muşchiul limbii, buze, în general din cavitatea bucală şi din cea nazală. Acestora li se adaugă auzul fonematic (compartimentul receptiv, periferic al vorbirii).

INFO

Nu trebuie confundate semnele cu simbolurile.
O echipă de fotbal îşi are simbolul său, un partid politic de asemenea etc.
Simbolurile sunt reprezentări ale obiectului semnificat.
Gramatica, morfologia, semantica, semiotica, pragmatica sunt, fiecare în parte, studii specializate asupra diferitelor aspecte ale limbii.



Avram Noam Chomsky (n. 1928), lingvist american.

Pentru a avansa în analiza psihologică a limbajului este necesar să distingem între **limbaj** și **limbă**.

Limba este, în general, înțeleasă ca un ansamblu de semne cu ajutorul cărora comunică oamenii într-o societate. În alcătuirea sa se recunosc un **sistem de cuvinte** (vocabular) și **regulile de combinare** a acestora (gramatica). Ambele componente sunt gata constituite într-o societate, indiferent de aportul individului, ceea ce face ca limba să fie o realitate supraindividuală.

În mod curent, ne referim la **limba naturală**, înțeleasă ca un sistem de semne adoptat de o anumită comunitate, având un pronunțat caracter social și istoric. Limba naturală este ceea ce copilul învață de la adulți în experiența cotidiană. Cuvintele oricărei limbi sunt doar **semne**, ținând locul unor obiecte, ființe, fenomene, acțiuni.

RAPORTURILE DINTRE LIMBAJ ȘI CELELALTE PROCESE PSIHICE

Limbajul, ca activitate psihică, se află în strânsă legătură cu alte fenomene și procese psihice, în special cu gândirea, cu procesele intelectuale, dar și cu cele motorii.

Înțelegerea cuvintelor conturează clar imaginea perceptivă și antrenează memoria semantică, reprezentările și gândirea; iar percepțiile și reprezentările, prin verbalizare, dobândesc semnificație. În aglomerație, de exemplu, înțelegerea numelui rostit al unei cunoștințe ne ajută să depistăm mai rapid persoana; pronunțarea cuvântului ce desemnează un obiect îi dă acestuia înțeles.

Formulările verbale sunt o garanție în plus pentru memoria de lungă durată. Vom ține minte mai bine și mai mult timp un eveniment dacă îl vom și denumi, îi vom asocia un cuvânt.

Vorbirea și scrisul presupun deprinderi motorii foarte complexe, dar și o conduită atentă și voluntară. Mișcările ochilor, ale mâinii, ca și ale buzelor, limbii, antrenează un întreg ansamblu de mușchi, focalizează energia noastră fizică și mentală în a vorbi și a scrie.

În raport cu imaginația, cuvintele sunt purtătoare de imagini ce vor fi supuse unor combinații. Noul, rezultatul construcției mentale, se realizează pe baza elementelor deja existente.

INFO

A. N. Chomsky a încercat să descopere care sunt regulile pe care orice om sau mașină ar trebui să le urmeze pentru a vorbi și a înțelege o limbă. El consideră că o mare parte a cunoștințelor noastre sunt înnăscute. Ele trebuie să fie activate sau stimulate, și nu dobândite. Limba ar trebui considerată un organ mental, așa cum este inima pentru un organism viu.

INFO

În timp, **evoluția limbajului** a fost similară cu evoluția gândirii, iar în linii generale categoriile limbajului corespund categoriilor gândirii (substantive pentru substanțe, adjective și numerale pentru proprietăți, verbe pentru fenomene și acțiuni, prepoziții și conjuncții pentru relații).

Verbalizarea face posibilă conturarea motivelor și departajarea lor de scopuri. Prin cuvinte și propoziții distingem, într-o acțiune, cauzele (ceea ce o pune pe aceasta în mișcare), de scop, țel (unde dorim să ajungem la încheierea acțiunii). Foamea este cauza, acțiunea este deschiderea frigiderului, iar realizarea sanviciului este scopul, care satisface nevoia, prin consum.

Deși au existat deosebiri de opinii cu privire la raportul limbaj–gândire, datele științifice din ultimele decenii aduc argumente solide pentru a susține concepția dualistă conform căreia cele două activități au existențe separate, nu sunt identice, dar sunt strâns interdependente, atât genetic, cât și structural.

În sprijinul acestei abordări pot fi invocate fapte observabile. De exemplu, atunci când avem o idee pentru care nu găsim cuvintele potrivite pentru a o exprima. Ne dăm seama când scriem sau vorbim că nu realizăm o simplă înșiruire de semne și că există „ceva" (gândirea) care intervine pentru a ne dirija, controla, corecta, pentru a asigura coerența mesajului pe care dorim să-l transmitem. Recitirea unui text nu este numai un control al bunei sonorități sau a corectitudinii gramaticale, ci asigură și controlul corectitudinii logice, al coerenței interioare. Alt exemplu ce pune în evidență existența diferențiată a gândirii și a limbajului este afazia, o boală care, prin distrugerea țesuturilor nervoase care fac legături ideo-motorii, duce la nerecunoașterea unor cuvinte sau la imposibilitatea exprimării lor, cu toate că ideile, imaginile privind obiectul sau cuvântul sunt intacte.

Limbajul are un important rol în formarea și dezvoltarea gândirii. Pentru copilul mic, inițial, cuvintele nu spun nimic, sunt simple sunete. Prin asociere repetată cu obiecte, acțiuni, cuvintele direcționează atenția și contribuie la apariția operațiilor de analiză, descriere, comparație. Cu timpul, cuvintele fixează semnificații ce depind de experiența individuală, dar și de aportul societății. Cuvântul *păpușă* poate desemna obiectul de joacă, dar și un anumit tip de *frumos* sau un obiect ușor de manipulat. Important este și sistemul de relații dintre cuvinte, ce conduce la bogăția de înțelesuri.

Limbajul este important în procesul de socializare, și anume în evoluția de la limbajul egocentric la limbajul socializat. Aceasta va avea ca efect posibilitatea de a

INFO

Lingvistul american **Benjamin Whorf** (1897–1941) a emis ipoteza că limbajul se află într-o relație cauzală cu sistemul reprezentărilor pe care comunitatea le are. Astfel, de exemplu, la eschimoși există, numai pentru zăpadă, 20 de cuvinte distincte.

elimina din el ceea ce este pur afectiv, personalizat, individual.

REFLECTAȚI ȘI COMENTAȚI

În conversație nu aduce vorba la tot pasul, cu rost sau fără rost, de isprăvile sau întâmplările tale; căci plăcerea pe care o ai tu de a povesti nu o au și cei dimprejur de a te asculta.

EPICTET

FUNCȚIILE LIMBAJULUI

Limbajul îndeplinește mai multe funcții, cum sunt cele de comunicare, dialogală, pragmatică, ludică, expresivă, de detensionare, toate implicând și o funcție **cognitivă** legată de cunoașterea, folosirea și transmiterea de informație.

- **Funcția de comunicare** se realizează prin transmiterea de informații, dorințe, prin evocarea unor evenimente, obiecte, persoane, situații.

Fiecare element din sfera generală a comunicării își are rolul său:

- **emițătorul** transmite și traduce mesajul în cuvinte și propoziții (codarea);
- **canalul** este mediul prin care se propagă mesajul codat;
- **receptorul** este cel ce decodează mesajele în idei.

Codarea, ca și decodarea, presupune un „repertoriu" comun, un ansamblu de cunoștințe ce au aceleași semnificații și pentru emițător, și pentru receptor.

- **Funcția dialogală** presupune discuția cu argumente pro și contra. Teoria argumentării, studiată la logică în clasa a IX-a, care ne permite să construim corect argumente și contraargumente, să depistăm erorile în argumentare, devine astfel un instrument necesar vieții cotidiene.
- **Funcția pragmatică** se realizează prin folosirea limbajului ca instrument de influențare a acțiunilor celorlalți, de modificare a conduitelor lor. Este vorba aici, în plan individual, de **autosugestie** (psihoterapia modernă reușind rezultate importante în acest sens), iar în plan social de **persuasiune, de manipulare** chiar.
- **Funcția ludică** se manifestă prin jocul de cuvinte (propriu atât copilului, cât și adultului) și prin rolul cuvântului în intermedierea altor jocuri, sportive spre exemplu. Limbajul verbal și cel non-verbal pot contribui la realizarea funcției **emoționale** sau **expresive**, prin tonul adoptat, prin mimică, gestică, pantomimică, toate oferind date despre starea emoțională a persoanei ce emite sau recepteză un mesaj.
- **Funcția de detensionare nervoasă, cathartică** se realizează prin modalități specifice care țin de tipurile de personalitate. De exemplu, a ține un jurnal, spre a ne

împărtăși frământările, are și rostul de a ne liniști și a ne ordona astfel ideile.

Termenul *teatrul de dans* redă sinteza dintre dans și baletul clasic, cu scopul de a exprima mai sugestiv o stare.

FORMELE LIMBAJULUI

Ne aflăm uneori în situația de a recepta mesaje și de a le descifra (**limbaj pasiv**) sau participăm, ca emițători în comunicare, formulăm idei, transmitem informații (**limbaj activ**). Există situații în care fie că nu ne putem exprima verbal, fie că exprimarea verbală este insuficientă și atunci apelăm la mimică, gestică, intonație (**limbaj nonverbal**).

Locul și rolul cel mai important în comunicarea umană îl are limbajul verbal.

Dialogul, ca formă a limbajului oral, presupune cel puțin două persoane ce schimbă între ele opinii sau încearcă să se convingă una pe cealaltă. Fiind față în față, forma și conținutul acestei comunicări se pot modifica și pe parcurs în raport cu planul inițial, în funcție de reacția interlocutorului, cu care suntem într-un permanent feedback.

Monologul, altă formă de limbaj oral, constă în adresarea unei persoane către un auditoriu, motiv pentru care vorbitorul trebuie să fie bine pregătit sub aspectul cunoașterii categoriei sociale căreia i se adresează (vârstă, preocupări, nivel de înțelegere), pentru a asigura accesibilitatea transmiterii de informații, pentru a atrage interesul asupra mesajului comunicat. În această situație, feedback-ul se realizează numai prin priviri, mimică, prin manifestarea atenției sau, dimpotrivă, a nerăbdării.

În cazul **limbajului scris**, lipsește acest control nonverbal, un motiv în plus și foarte serios pentru ca tot ce este scris să fie cu atât mai bine gândit, să fie chiar recitit, pentru evitarea confuziilor sau a greșelilor de interpretare și pentru anticiparea reacțiilor cititorului.

EXERCIȚII ȘI ACTIVITĂȚI

1. Gândiți-vă un minut la deosebirea dintre limbă și limbaj. Care dintre elementele care le diferențiază vi se par mai importante? Argumentați-vă opțiunile formulate.

2. Să ne imaginăm că nu ar exista limbajul. Scrieți în caiete trei consecințe posibile ale unui asemenea fapt pentru viața noastră psihică.
Comentați împreună ceea ce ați stabilit drept consecințe.

3. Formați grupe de câte patru elevi și comentați următoarea afirmație:
Animalele comunică, dar nu au limbaj.
Prezentați clasei concluziile fiecărei grupe, comentând comparativ răspunsurile date.

4. Construiți, împreună cu colegul de bancă, un scurt dialog care să concretizeze funcția pragmatică a limbajului. Explicați colegilor cum se realizează acest rol.

5. Urmăriți presa scrisă timp de trei zile și alegeți exemple de folosire a funcției ludice a limbajului. Comparați exemplele date, arătând cum anume se manifestă această funcție.

6. Formați perechi și comentați următoarele situații, identificând ce forme ale limbajului sunt prezente în fiecare și în ce mod.

- Sunteți în clasă la ora de psihologie. Ascultați ce se spune și schimbați bilețele cu colega sau colegul de bancă.
- Răsfoiți un manual de psihologie.
- Poștașul sună la ușă de două ori.
- Răspundeți la telefon.
- Profesoara de psihologie se plimbă prin clasă în timp ce elevii răspund la întrebările unui test.

7. Stabiliți elementele de limbaj pasiv, activ și non-verbal prezente într-un act comunicațional obișnuit la ora de psihologie.

8. Gestica și mimica unui profesor și ale elevilor aflați în clasă sunt foarte importante pentru desfășurarea unei ore. S-ar putea grupa mișcările și elementele de mimică în două categorii: **de sprijin și întărire** a actului învățării și de **îngreunare** sau chiar de **oprire** a lui.
Formați grupe de câte patru elevi și dați exemple de elemente de gestică și mimică ce întăresc învățarea și exemple de elemente care o îngreunează, pentru următoarele situații:

- un elev este examinat de o comisie formată din trei persoane;
- într-o clasă elevii lucrează pe grupe;
- un elev dorește să explice clasei ceva;
- o participantă la un concurs se află în fața comisiei;
- un elev timid își spune rolul la o serbare școlară;
- un elev își face lecțiile împreună cu alți doi colegi;
- un profesor intră în clasă pentru a face un anunț.

TEST DE EVALUARE

1. Arătați ce raporturi se stabilesc între limbaj și celelalte procese psihice. 4 p.

2. Explicați, exemplificând, trei dintre funcțiile limbajului, la alegere. 3 p.

REȚINEȚI!

Formele limbajului
- Limbaj pasiv
- Limbaj activ
- Limbaj verbal
  - Dialog
  - Monolog
- Limbaj non-verbal

Imaginația și creativitatea

Întrebând câteva persoane ce înseamnă a imagina, *acestea au răspuns:*

- *a produce ceva nou, ce încă nu există;*
- *a aminti ceva ce a existat, dar nu mai există în prezent;*
- *a înțelege ceea ce este dincolo de real;*
- *a completa elementele care lipsesc dintr-un întreg;*
- *a anticipa, a proiecta în viitor;*
- *a depăși realul spre posibil;*
- *a visa;*
- *a combina, a transforma.*

Pentru care dintre punctele de vedere menționate mai sus optați?

DEFINIREA IMAGINAȚIEI

REFLECTAȚI ȘI COMENTAȚI

Prin compensarea a ceea ce este absent, prin depășirea limitelor actualului și posibilului, prin construirea anticipativă a viitorului, imaginația apare ca o zonă a libertății, ca o latură constructivă a sistemului psihic uman.

PAUL POPESCU-NEVEANU

Indiferent de alegerea făcută, suntem cu toții de acord că imaginația este una dintre cele mai importante caracteristici ale unei persoane. Imaginația se manifestă sub forma unei construcții imagistice, rezultată în urma operării cu imagini mentale. Ceea ce este semnificativ este caracterul de noutate al rezultatelor ei. Personalitatea celui care dispune de o astfel de imaginație poate fi apreciată ca originală, exprimându-se într-o manieră distinctă, interesantă, chiar surprinzătoare.

În actele creatoare, în rezolvarea de probleme, chiar în înțelegere, imaginația este asociată inteligenței, capacității minții umane de a stabili interrelații, de a corela elemente distincte și aparent fără legătură. Atât imaginația, cât și inteligența joacă un important rol în efortul continuu de

INFO

Copiii preșcolari povestesc întâmplări imaginate, uneori înglobând elemente de fantastic, pe care le prezintă ca fiind reale, fără intenția de a spune neadevăruri. Această formă de imaginație este cunoscută sub numele de **fabulație.** Ea este întâlnită și la alte vârste, de exemplu în adolescență. Fabulația poate fi privită și ca joc creativ. Există o fabulație normală și o fabulație patologică.

adaptare la mediu. Un comportament inteligent probează achizițiile datorate învățării, dar prezintă și o anume flexibilitate, construindu-se creativ și adecvat situațiilor. În dezvoltarea personală, gândirea (mai cu seamă în forma sa abstractă) și imaginația se întrepătrund: imaginația folosește operațiile gândirii; aceasta devine creatoare mai ales atunci când procedează euristic.

Un rol deosebit în declanșarea și susținerea actelor imaginative îl joacă afectivitatea. Implicarea emoțională nu poate fi ușor deosebită de cea motivațională. De cele mai multe ori ele acționează conjugat în complexe motivațional-afective, care susțin din punct de vedere energetic activitățile noastre. Motivația puternică spre reușită, de exemplu, antrenează trăiri specifice și declanșează un adevărat film interior, în care suntem, grație imaginației, atât protagonistul principal, cât și cel care organizează acțiunea. În plan imaginativ apar evenimente, obiecte care corespund dorințelor și așteptărilor noastre. Stările afective pe care le produc sunt dragostea, ura, invidia, recunoștința, plăcerea, neplăcerea, ele impulsionând imaginația. Șocurile emoționale pot declanșa fantasme. Stările afective intense pot să inhibe imaginația, să-i împiedice manifestarea.

Fiecare dintre noi își creează în plan mental o lume proprie, în concordanță cu motivațiile și nevoile pe care le are, cu strategiile adoptate pentru satisfacerea acestora.

Reglarea propriului comportament, prin anticiparea așteptărilor celorlalți, prin previzibilitatea reacțiilor pe care el le provoacă, subliniază rolul important al imaginației.

Ea se implică, în maniere mai mult sau mai puțin vizibile, în toate formele de activitate, având un specific proiectiv. Jocurile copiilor nu ar fi posibile dacă aceștia nu ar da frâu liber imaginației (un șir de scaune, de pildă, este considerat tren; jocurile de rol îi permit copilului să fie doctor, astronaut, mecanic etc.). Prin intermediul ei se pot dobândi cunoștințe noi, printr-o înțelegere și integrare superioară. Imaginația facilitează, așadar, învățarea.

Confruntarea cu situații noi, necesitatea de a anticipa activitatea în detaliile sale specifice fac indispensabil apelul la imaginație. Ea este un factor prin care se pot depăși rutina, conformismul, stereotipurile. Dar acest fapt nu se poate realiza fără o atitudine deschisă spre creație, receptivă la nou, fără cutezanță și încredere în sine. Atitudinile pozitive ce susțin creativitatea, în general,

Françoise Dolto (1908–1988), neuropsihiatră și psihanalistă franceză. A avut contribuții importante în modificarea statutului copilului în societatea contemporană.

INFO

După unii autori, cum ar fi **Théodule Ribot**, între gândirea logică și imaginație există o anume complementaritate. După alți autori, imaginația este doar un instrument al gândirii.

și rolul imaginației, în particular, sunt într-o bună măsură rezultatul educației în acest sens. Promovarea unui stil de viață neconservator, maleabil și receptiv la noile valori, învățarea prin descoperire și chiar exersarea propriu-zisă a modalităților creative ar trebui să fie obiective demne de atins pentru fiecare dintre noi.

FORMELE IMAGINAȚIEI

După criteriul originalității produsului, se disting două forme ale imaginației:

• **Imaginația reproductivă** este folosită frecvent în activitatea școlară, atunci când, la o indicație verbală, ne reprezentăm obiecte, fenomene, întâmplări. Putem reconstitui, pe plan mental, de pildă, modul cum s-au format munții, cum trăiau oamenii în epoca fierului. Prin intermediul acestei forme imaginative, acțiunea descrisă în romane, personajele din literatură, experimentele ideale utilizate în diverse științe capătă, pentru noi, concretitudine, semnificație. Imaginația reproductivă permite o reconstituire a realității trecute sau prezente, care nu poate fi cunoscută direct, nemijlocit. Atunci când reconstituie un fapt real, răspunzând unei solicitări verbale, imaginația antrenează o construcție nouă. Ea nu poate fi confundată cu memoria implicată în cazul amintirilor, care, ca fapte reale, rezultaseră în urma unui proces perceptiv. Se pot remarca deosebiri și față de percepție. În timp ce aceasta este cu atât mai fină, cu cât surprinde mai adecvat realitatea, imaginația se desprinde de concret, abandonează cursul firesc al evenimentelor, rearanjează datele despre real. Mai mult, imaginația trece dincolo de real, spre posibil. Depășește condiționarea trecutului și a prezentului, proiectându-se asupra viitorului.

REFLECTAȚI ȘI COMENTAȚI

Imaginația este una dintre formele îndrăznelii umane.

GASTON BACHELARD

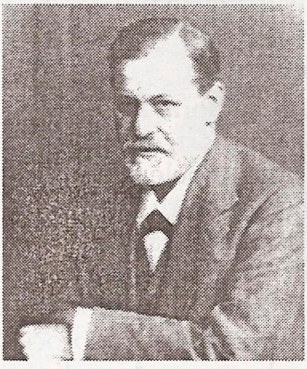
• **Imaginația creatoare** presupune elaborarea unor reprezentări și idei noi, prin combinarea originală a unor elemente ale experienței trecute. După unele accepțiuni, **fantezia** constituie un termen sinonim pentru imaginație, marcând marea libertate de care dau dovadă construcțiile imagistice, împinse dincolo de real, spre posibil, și chiar mai departe, spre imposibil. Atât operele moderne, cât și cele clasice sunt rezultatul unui astfel de proces. Dar nu numai ele. Eseurile, desenele pe care le realizăm în mod obișnuit au ca suport imaginația creatoare. Rezultă că aceasta nu se regăsește numai la nivelul cultural,

Psihanaliza este o metodă psihoterapeutică de tratament, vizând vindecarea unor tulburări psihice prin evocarea momentelor experienței subiectului, astfel încât acesta depășește conflictele lăuntrice.

înalt valorizat, ci și în viața cotidiană, înglobând faptele de fiecare zi. Imaginația creatoare este implicată în toate activitățile omului. Personalitatea acestuia poate fi etichetată ca mai mult sau mai puțin creativă, în funcție de cât de frecvent se face apel la imaginație, de calitatea, originalitatea produselor acesteia și, nu în ultimul rând, în funcție de accepțiunile date creativității.
La baza asocierii imaginilor, a ideilor stau raporturile emoționale de preferință sau de repulsie.

După criteriul implicării voinței în actul imaginativ distingem **forme voluntare** (precum cele prezentate anterior) și **forme involuntare**, cum sunt visul din timpul somnului și reveria.

• **Visul din timpul somnului** este o altă formă a imaginației. Toți oamenii visează, dar despre puține vise își pot aminti. *Filmul* interior în care suntem atât actori, cât și spectatori derulează întâmplări asemenea celor reale sau fantastice, nebuloase ori absurde. Prezența simbolurilor în vise permite încercări de interpretare, de surprindere a semnificațiilor.
Sigmund Freud, fondatorul psihanalizei, considera imaginația ca pe o realizare în plan mental a dorințelor refulate sau a frustrărilor. Pentru el, visele reprezintă calea regală în descoperirea inconștientului. Legile cărora li se supun visele sunt: condensarea, conversiunea, deplasarea, *simbolizarea și mecanismele inconștientului*.
Conform psihanalizei, tendințele sau dorințele care vin în conflict cu normele sociale și cu principiile morale ale persoanei sunt supuse fenomenului de refulare, fiind *oprite de cenzura conștiinței și aruncate în preconștient*, de unde tind să reapară într-o formă travestită. Acutizarea caracterului conflictual al refulării constituie cauza principală a nevrozelor.
S. Freud a analizat vise ale copiilor, arătând că, în cazul lor, conținutul manifest și ideile latente se confundă. Visele nu suferă nici o deformare, nu necesită nici un efort de interpretare. În cazul tinerilor sau al adulților, visele sunt deja forme transfigurate de apariția unor dorințe refulate. Visul este un mijloc de suprimare a excitațiilor, a ceea ce este susceptibil să tulbure somnul. De asemenea, visarea permite creierului să organizeze multitudinea de impresii senzoriale, selectându-le pe cele care merită să fie reținute.


Sigmund Freud (1856–1939), neurolog și psihiatru austriac.

• **Reveria** (sau **visul diurn**, care are loc în stare de veghe) apare având ca suport dorințe, speranțe, năzuințe și este

destul de puțin cenzurată rațional. Gândurile, imaginile se succed prin asociații spontane, orientate afectiv și motivațional. Apare ca *visare cu ochii deschiși* și are efecte relaxante. Frecventă în perioada adolescenței și tinereții, reveria privește preponderent relațiile interumane, anticipând succesele legate de formarea unei familii și a unei cariere spectaculoase.

Cele două forme ale imaginației, visul din timpul somnului și reveria, se aseamănă prin neimplicarea voinței și a raționalizării conștiente.

PROCEDEELE IMAGINAȚIEI

INFO

Imaginația a fost abordată mai ales prin prisma individului, fiind considerată o dimensiune prin care acesta se distinge de semenii săi. Totuși, se poate vorbi și de un **imaginar colectiv**. Acesta se află în legătură cu perpetuarea miturilor, a obiceiurilor, se regăsește în spatele ritualurilor, al superstițiilor.

Procedeele imaginației sunt modalități de operare psihică, prin care sunt prelucrate datele cognitive în demersul imaginativ. Iată câteva exemple:

- **aglutinarea** — combinarea mentală a unor părți preluate de la lucruri diferite (de exemplu, centaurul, sirena);
- **amplificarea sau diminuarea** — se referă la modificarea proporțiilor (de pildă: Setilă, Flămânzilă, Gerilă, Superman, Neghiniță, Degețica);
- **multiplicarea** sau **omisiunea** — constau în modificarea numărului de elemente prin adăugare sau prin scădere (de exemplu, unicornul, balaurul cu șapte capete);
- **empatia** este o punere imaginară în locul cuiva, o modalitate de cunoaștere și înțelegere a altora, o formă de comunicare afectivă.

Multe dintre procedeele imaginației sunt analoage celor din aritmetică (celor patru operații), altele, celor din analiza matematică (aranjări, combinări, inversări etc.). Se poate observa cum operațiile gândirii se regăsesc la nivelul imaginației: analiza în diviziune, sinteza în aglutinare, analogia și comparația în multiplicare, amplificare și diminuare ș.a.m.d.

Procedeele imaginației pot constitui teme de interes și învățare, de exersare aplicativă.

IMAGINAȚIE ȘI CREATIVITATE

Creativitatea unei persoane se manifestă în acțiunile ei. Acestea au ca rezultat produse sau moduri de a le obține diferite de ale celorlalți, cu un grad mai mic sau mai

Alfred Adler (1870–1937), psiholog și neuropsihiatru austriac.

mare de noutate. Creativitatea este direct legată de imaginație, astfel încât însușirile acesteia pot fi considerate și proprietăți ale creativității.

Creativitatea se educă, factorii de influență putând fi grupați în două categorii:

a. factorii caracteriali sau **interni**, care sunt dependenți de fiecare persoană. Creativitatea este influențată de motivația individuală, perseverența și rezistența la efort. Acestea influențează dezvoltarea predispozițiilor și a capacităților intelectuale;

b. factorii sociali sau **externi** sunt specifici mediului cultural în care fiecare persoană trăiește. Aceștia pot influența atât pozitiv creativitatea, prin stimularea ei, cât și negativ, prin reprimarea predispozițiilor naturale.

Creativitatea a fost definită în timp cu accente pe elemente uneori foarte diferite. În schema care urmează sunt puse una lângă alta două tipuri de tendințe în definire, coloana din dreapta reflectând poziții actuale.

Creativitatea	
Este un fenomen de excepție, apanaj al omului de geniu.	Este o trăsătură general umană.
Poate fi remarcată numai la nivelul artei.	Poate fi surprinsă în artă, știință, viața cotidiană.
Termenul semnificativ este *talentul.*	Termenul semnificativ este *originalitatea.*

Creația este un proces complex pe parcursul căruia pot fi delimitate mai multe etape:

1. *Formarea deprinderilor specifice domeniului* (sunt vizate tehnici de studiu, de lucru etc.): după ce are loc procesul de familiarizare cu activitățile, sunt însușite și exersate modalitățile de acțiune în sfera respectivă (de pildă, persoana învață să cânte la un instrument, să picteze, să scrie, să danseze etc.).

2. *Incubația* reprezintă o cale de prelucrare în subconștient și inconștient a *datelor* care produc o adevărată tensiune, o anume efervescență psihică.

3. *Iluminarea* presupune găsirea soluțiilor considerate cele mai inspirate, cele mai bune. Se poate recunoaște o anume intuiție, o calitate deosebită de care dispune o persoană creatoare.

4. *Realizarea propriu-zisă* a creației, înfăptuirea unui produs nou, original.

INFO

Alfred Adler a subliniat legătura între stilul general de viață și creativitate. Prin cultivarea creativității se realizează un tip activ, dinamic de viață, prin care ceea ce este potențial poate deveni actualitate.

INFO

Psihologul american Gordon W. Allport a introdus în știință termenul de **creativitate** în anul 1937. El a observat că, pentru ca o persoană să se manifeste creativ, nu este suficientă doar prezența anumitor aptitudini, ci o complexă organizare a proceselor psihice, o constantă deschidere a personalității față de nou.

5. *Verificarea și îmbunătățirea rezultatelor* obținute este o etapă care include o reflecție de factură critică, de analiză, care implică un tip de detașare față de produsul obținut.

Creativitatea poate fi abordată și ca un tip aparte de activitate prin care se realizează *ceva* nou, inedit, original. Privită sub diferite aspecte, creativitatea poate fi surprinsă în mai multe forme:

1. După numărul persoanelor implicate în actul creator:
   a. creativitate individuală;
   b. creativitate de grup.
2. După domeniul în care se manifestă:
   a. creativitate remarcabilă în viața publică;
   b. creativitate la nivelul vieții cotidiene, private.
3. După natura creativității:
   a. creativitate generală;
   b. creativitate specifică (probată în diverse arte, științe; tehnică, socială, didactică etc.).

Este important de știut că în școală se poate încuraja dezvoltarea creativității, chiar și pentru acei elevi ale căror predispoziții naturale sunt de altă natură decât imaginativ-creativă. Cu puțin efort, fiecare dintre voi își poate mări întrucâtva potențialul creativ, învățând diferite procedee și tehnici de inovare. Importante pentru dezvoltarea creativității sunt relațiile profesor–elev din clasă, atmosfera nestresantă din școală, temeinicia cunoștințelor și rigoarea raționamentului.

EXERCIȚII ȘI ACTIVITĂȚI

1. Imaginația este considerată adesea o determinație exclusiv umană. Credeți că animalele pot imagina? Argumentați-vă punctul de vedere.

2. Descrieți cum se desfășoară viața unui om *lipsit de imaginație*.

3. Dați un exemplu de situație dificilă pe care ați depășit-o prin apel la imaginație. Argumentați în favoarea rolului adaptativ al imaginației în viața noastră.

4. Stabiliți deosebiri între: iluzie, halucinație, fabulație. Discutați cu colegul de bancă și apoi cu toată clasa distincțiile făcute.

5. Pe care dintre variantele de mai jos o considerați adevărată?
   a. Imaginația și gândirea sunt identice.
   b. Imaginația se află în afara gândirii.
   c. Imaginația este un aspect al gândirii.

Argumentați-vă răspunsul.

INFO

Brainstorming-ul este o metodă de stimulare a creativității în grup, descrisă de A. F. Osborn (n. 1939), prin care se urmărește descoperirea de idei noi care să permită soluționarea unei probleme. În primul moment, ideile sunt expuse liber pe baza unor asociații spontane, depășind cenzura de factură socială. Apoi ideile sunt inventariate, analizate și sunt păstrate cele cu adevărat elocvente.

6. Este posibilă imaginația în absența memoriei? Arătați de ce.

7. Formați grupe de câte patru elevi și analizați modurile în care este definită creativitatea. Cu care dintre ele sunteți, mai degrabă, de acord? Argumentați-vă opțiunea. Prezentați și comparați punctele voastre de vedere.

8. Analizați ideea conform căreia *creativitatea este un rezultat al interacțiunii optime între atitudini și aptitudini* (P. Popescu-Neveanu).

Dați exemple:

a. de situații în care sunt prezente atitudini creative, dar se manifestă modest aptitudinile necesare creației;

b. de situații în care, deși o persoană probează aptitudini deosebite, este împiedicată să fie creativă de atitudinile pe care le are.

9. Cum apreciați că se manifestă creativitatea în *invenție* față de *inovație*?

10. Formați grupe de 10–12 elevi și aplicați tehnica *brainstorming*-ului privind rezolvarea unei probleme de interes pentru clasa voastră.

11. Numiți trei *prejudecăți* care au un rol inhibitiv pentru creație. Care ar fi mijloacele de a le depăși?

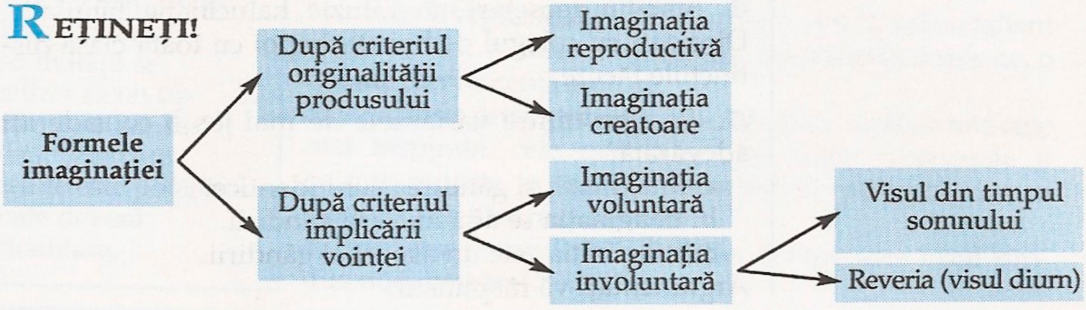
12. Discutați în grupe de 4–6 elevi cum pot influența vârsta, sexul și experiența de viață demersul creativ de care este capabilă o persoană. Analizați interacțiunea factorilor amintiți pe exemple de personalități cunoscute din cultură.

TEST DE EVALUARE

1. Explicați, exemplificând, forma creatoare și pe cea reproductivă ale imaginației. **5 p.**

2. Comparați visul din timpul nopții cu reveria, arătând două asemănări și două deosebiri. **2 p.**

REȚINEȚI!



Memoria

Zilnic mergem la școală, ne regăsim locul în clasă, ne întoarcem acasă pe același drum, ne pregătim lecțiile, ne întâlnim cu prietenii, vorbim cu membrii familiei.
Cum este posibil să existe atâtea elemente care se repetă în viața noastră? Ar fi ele posibile fără conservarea experienței anterioare? Ce se află la baza acestor obiceiuri și activități zilnice?

DEFINIREA MEMORIEI

Memoria reprezintă funcția psihică datorită căreia sunt posibile fixarea, conservarea, recunoașterea/reproducerea informațiilor, trăirilor.

Procesele psihice presupuse de memorie, respectiv fixarea, conservarea, recunoașterea/reproducerea informațiilor, trăirilor sunt legate între ele.
Fixarea este o condiție necesară, dar nu și suficientă pentru conservare (nu tot ceea ce este fixat este și conservat). **Conservarea** este o condiție necesară, dar nu și suficientă pentru actualizare. **Actualizarea** presupune redarea, într-o formă cât mai fidelă, a informației fixate și stocate până în acel moment.

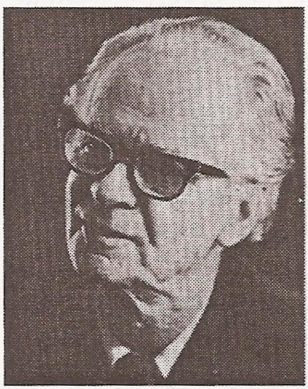
Fixare	Conservare	Actualizare
Se referă la „intrări" în sistemul memoriei și depinde de stimularea senzorială.	Se referă la procesul prin care informația senzorială este reținută în memorie.	Se referă la „ieșiri" prin care informațiile stocate sunt recunoscute sau reproduse.

Rădăcinile memoriei se află în proprietățile materiei, chiar și ale celei inanimate. Memoria este prezentă în tot ceea ce este viu, sub forma memoriei inferioare. Spre exemplu, arată psihologii, punând într-un acvariu viermi plați care trăiesc pe plaje, se observă că mișcările lor de îngropare și ieșire din nisip, determinate de maree, persistă timp de câteva zile și în noul mediu, unde mareea nu mai există. Memoria inferioară este prezentă și la om ca memorie mecanică. Specifică omului însă este memoria superioară, susținută de corelații logice și însoțită de conștiința de sine. Stabilirea de sensuri și semnificații face memoria mai eficientă sub toate aspectele.
Pentru a răspunde la întrebarea *Cum este posibilă memoria?*, psihologii au cercetat **bazele neurofiziologice** ale acesteia. Experimentele realizate pun în evidență o idee

care e din ce în ce mai mult acceptată, și anume că majoritatea neuronilor au capacitatea de a stoca date. Două importante concluzii se impun atenției în această problemă:

- nu există zone pe creier special destinate memoriei;
- posibilitățile de conservare sunt, practic, nelimitate (ca urmare a existenței miliardelor de neuroni și a conexiunilor dintre aceștia).

FORMELE MEMORIEI



Burrhus Frederick Skinner (1904–1990), psiholog american. Are contribuții importante în explicarea învățării.

Cu privire la formele memoriei, cei mai mulți psihologi disting între: **memorie de foarte scurtă durată** (memoria senzorială), **memorie de scurtă durată** și **memorie de lungă durată.**

- **Memoria senzorială** constă în parcurgerea, de către excitația provocată de organele de simț, a drumului până la nivelul cortexului, drum a cărui durată este între 0,20 și 0,30 secunde. Se referă la scurta inerție a stimulării.
- **Memoria de scurtă durată** constă în fixarea unei părți din stimulările senzoriale, care se păstrează ca imagine la acest nivel, până la 18 secunde. Caracteristica sa este limitarea ca volum și durată a conservării.
- **Memoria de lungă durată** (nelimitată) presupune o persistență foarte mare a informației. Se ajunge la acest tip de memorie prin mijlocirea memoriei de scurtă durată, prin repetiții, asociații, încărcătură emoțională, înțelegere, legături logice. Continuitatea se manifestă prin prelucrarea informației la nivel cognitiv, semantic (intervenind gândirea și limbajul).

Memoria de lungă durată nu este unitară. Se pot distinge **memoria episodică** și **memoria semantică.**

- **Memoria episodică** se referă la evenimente trăite personal de un subiect, fiind alcătuită din fapte și întâmplări localizabile în spațiu și timp.
- **Memoria semantică** este alcătuită din fapte, idei, concepte cu referire la ceea ce este general, opuse singularului, individualului. Imaginea lui Moș Crăciun cu sacul cu daruri, lângă pomul de iarnă, împreună cu familia, este o imagine personală, spre deosebire de termenii generali, fără nici o conotație specifică, de *Moș Crăciun* și *pom de iarnă.*

Din punctul de vedere al conținutului și al consecințelor asupra activității umane, în cadrul memoriei de lungă durată se face distincția dintre:

– **memorie declarativă** — cu referire la *a ști ce*, care permite gândirea conștientă; ea se regăsește în memoria episodică și în cea semantică;

– **memorie procedurală** — cu referire la *a ști cum*, care conține date însoțite de un mod de utilizare și care permite dobândirea priceperilor și obișnuințelor.

RAPORTURILE DINTRE MEMORIE ȘI CELELALTE PROCESE PSIHICE

Memoria este o componentă a mai multor abilități presupuse de activitatea umană. Este strâns legată de procese și fenomene psihice, făcând posibilă existența și dezvoltarea lor în cadrul personalității.

Calitatea percepțiilor (spre exemplu) depinde de stocarea experienței anterioare. Reprezentările se formează în urma unor fapte, evenimente, trăite și înregistrate în mintea noastră. Nu gândim niciodată în gol, ci asupra unor date sau informații asimilate. Comunicăm în limbajul adecvat comunității în care ne aflăm și chiar în limbi *străine*, asimilate prin învățare. Imaginăm pe baza unor elemente existente în mintea noastră. Creăm, inovăm, știind cum și cu ce scop. Ne dorim, suntem interesați de elemente despre care avem anumite date. Ne emoționează o fotografie sau revederea unei persoane. Urmărim perseverent realizarea unui țel. Știm cum să facem diferite lucruri, cum să ne comportăm în relațiile cu ceilalți.

Așadar, memoria se conturează ca o componentă esențială a vieții noastre cotidiene. Exemplele de mai sus susțin ideea că memoria este implicată sub diferite aspecte în toate procesele și fenomenele psihice. O regăsim ca:

- **memorie imaginativă** — prin conservarea / reproducerea imaginilor trecutului;
- **memorie verbal-logică** — prin conservarea ideilor, a informațiilor;
- mai controversat, **memorie afectivă** — retrăirea emoțiilor trecute;
- **memorie motorie** — prin conservarea și actualizarea mișcărilor.

În raport cu personalitatea, orice teorie explicativă asupra acesteia trebuie să recunoască rolul fundamental al memoriei, fără de care nu s-ar putea susține **persistența**, **constanța** trăsăturilor de personalitate.

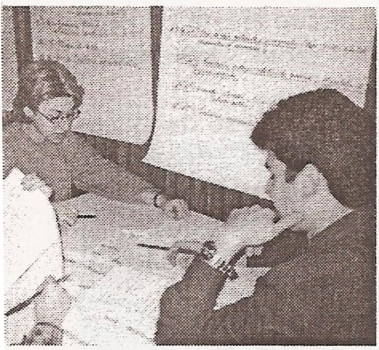
Memoria are anumite proprietăți care se manifestă diferit la persoane diferite:

REFLECTAȚI ȘI COMENTAȚI

Cu cât memoria este mai mare, cu atât judecata este mai mică.

ALFRED BINET

- **Volumul** se referă la cantitatea de informație ce poate fi stocată. Acesta diferă de la o persoană la alta.
- **Mobilitatea** se referă la capacitatea de a acumula cunoștințe noi, de a le corela cu alte cunoștințe, de a le modifica.
- **Rapiditatea fixării** vizează ușurința întipăririi, efortul presupus pentru realizarea ei.
- **Fidelitatea redării** se referă la măsura în care informația actualizată corespunde cu cea întipărită.
- **Rapiditatea actualizării** se referă la viteza cu care reușim să actualizăm un material învățat.



Reținem mai ușor informația scriind-o.

Aceste proprietăți se concretizează diferit la fiecare individ. Uneori, atunci când trăsăturile sunt sau foarte puternice, sau foarte slabe, ele pot deveni elemente distinctive în descrierea personalității noastre.

Diferențele individuale în manifestarea memoriei sunt relativ ușor sesizabile din mai multe perspective:

– sub **aspectul întipăririi și al actualizării**, la unele persoane actele memoriei se realizează mai rapid și mai fidel;

– sub **aspectul organului de simț** de care este legată în mod special, există indivizi la care predomină memoria vizuală sau auditivă etc.

Diferențele sunt determinate de predispoziții înnăscute ale unor organe de simț, de experiența de viață a fiecăruia, de particularitățile de personalitate.

INFO

Uneori noi uităm unele informații, întrucât este în beneficiul nostru să nu ni le amintim. Astfel, uităm repede numele persoanelor pe care nu le simpatizăm, de exemplu, sau uităm că am avut o programare la medic. Freud considera această uitare drept un mecanism de autoapărare împotriva anxietății.

UITAREA

Uitarea se manifestă în situația în care individul nu poate nici să recunoască, nici să reproducă elemente stocate anterior. În general, se consideră că ea se datorează imposibilității de a actualiza informația stocată, ca rezultat al unei inhibiții, al deteriorării spontane a unei urme mnezice (cu atât mai probabilă, cu cât informația a fost mai puțin folosită) sau a interferenței.

Ca și memoria, uitarea are un caracter selectiv, ce este influențat de interese, sentimente, de faptul că un anume lucru este considerat la un moment dat mai puțin important.

În cele din urmă, uitarea, ca fenomen psihic, trebuie înțeleasă, cu excepția formelor patologice, ca un fenomen firesc, necesar chiar. În absența sa, percepțiile și reprezentările s-ar amesteca cu imaginile vii și ar face dificilă, chiar imposibilă, orientarea în prezent.

MEMORIE ȘI ÎNVĂȚARE

Un interes deosebit îl prezintă pentru om activitatea de învățare. Aceasta privește acțiuni foarte diferite, cum sunt: mersul biped, dobândirea limbajului și a abilităților de comunicare, exersarea deprinderilor și atingerea unor performanțe deosebite pe plan intelectual ș.a. Învățarea participă la formarea personalității în întreaga ei complexitate. Orice formă ar îmbrăca, învățarea reprezintă rezultatul unui efort adaptativ, la intersecția dintre organism și mediu. Rezultate bune sunt obținute atunci când există motivații puternice, aptitudini corespunzătoare, atitudini pozitive și un mediu stimulativ, în care se marchează laudativ progresul realizat. Învățarea este o activitate complexă, ce constă în dobândirea unui nou comportament, ca urmare a unui antrenament special. Ea presupune, ca o condiție necesară, prezența memoriei și manifestarea calităților ei.

Structural, învățarea presupune asimilare de informații și formare de aptitudini și deprinderi. Învățarea se realizează pe parcursul întregii vieți, îmbrăcând aspecte diferite de la o vârstă la alta, în strânsă legătură cu dezvoltarea generală a organismului, cu experiența acumulată și tipul de activități în care persoana a fost antrenată.

Sunt cunoscute forme spontane de învățare, cum ar fi învățarea prin imitație, și forme dirijate, voluntare.

Imitația implică reproducerea actelor unei persoane, modul cum aceasta accentuează pronunțarea cuvintelor, elemente de mimică, de postură. De obicei, sunt imitate comportamentele care ne-au impresionat, pe care le admirăm, chiar dacă nu ne dăm seama de acest fapt. Copilul mic imită tot ce vede, răspunde prin imitație surâsului celor din jur. Imitația poate fi considerată prima formă de învățare. Mai târziu, imitația poate fi remarcată mai ales în jocurile de roluri (copilul imită doctorul care l-a consultat, vânzătorul de la care cumpără frecvent etc.). Atunci când copilul se comportă foarte asemănător cu o persoană, ca și cum ar fi însăși acea persoană, vorbim despre **identificare**. Aceasta are un mare aport în învățarea **rolurilor de gen**, copilul identificându-se de obicei cu părintele de același sex.

Pentru adult, imitația poate lua forma **contagiunii**, fiind cunoscută veselia molipsitoare, manifestată prin cascade de râs, ca și tristețea apăsătoare, în cazul participanților la o înmormântare.

INFO

Lordul **Bertrand Russell** (1872–1970), matematician, laureat al Premiului Nobel pentru literatură în 1950, autor a peste 60 de volume, spune, vorbind despre bunica lui: *Atitudinea ei neînfricată, preocuparea pentru viața publică, disprețul pentru convenționalism, indiferența față de opinia majorității le-am apreciat întotdeauna, considerându-le demne de a fi imitate.*

INFO

Învățarea presupune o modificare comportamentală care reflectă o achiziție de cunoștințe sau abilități dobândite prin exercițiu (studiu, observație sau practică). Psihologii au arătat că există și o *învățare a neputinței*. Aceasta survine după încercări nereușite de a depăși un obstacol. Este o stare de renunțare care nu se întâlnește numai la om, ci și la pisici, pești, primate. Ea se manifestă prin absența totală a motivației.

Învățarea voluntară implică efort, necesită timp, antrenează toate procesele psihice și de aceea nu este facilă. Se poate desfășura într-un cadru social organizat, cum este cazul învățării școlare, sau independent, într-un demers autodidact. În cadrul învățării școlare sunt folosite tehnici și procedee diferite de predare–învățare–evaluare, se face apel la așa-numitul material didactic, la testele de cunoștințe.

O formă deosebită de învățare este cea **latentă**. Avem tendința de a memora diverse fapte de viață, informații disparate, care ulterior se articulează în montaje coerente, în funcție de experiența de viață și de învățare pe care o avem, spre a favoriza răspunsuri adaptative la situații noi. De asemenea, sunt conferite semnificații noi unor fapte din trecut, datele realității fiind prin aceasta altfel înțelese.

Atunci când are ca subiect de interes integrarea individului în diverse grupuri, învățarea îmbracă o formă **socială**. Prin educație îi sunt transmise copilului nu numai norme și modele de comportament, ci și repere valorice, strategii de relaționare socială, comportamente. În orice activitate învățată există elemente de stereotipie și elemente de variabilitate. Elementele care se repetă, având o derulare automată, se numesc deprinderi. Ele se formează prin învățare, având rolul de a ne ușura efectuarea unor acțiuni mai complexe. Deprinderile interacționează între ele. Cel ce posedă deprinderea de a merge pe bicicletă va învăța cu ușurință mersul pe motocicletă. În schimb, persoana care a practicat un sport individual va avea dificultăți în practicarea unui sport de echipă.

Interacțiunile specifice dintre deprinderi poartă numele de **transfer** — ca influență pozitivă — și **interferență** — ca influență negativă.

EXERCIȚII ȘI ACTIVITĂȚI

1. Faceți vreo distincție între termenii *memorie* și *memorare*? Care anume?
Comparați punctele voastre de vedere.

2. Discutați pe perechi și apoi cu toată clasa care sunt raporturile dintre cele trei procese presupuse de memorie.

3. Arătați, folosind cât mai multe exemple, care sunt relațiile memoriei cu celelalte procese psihice.
Comparați răspunsurile voastre și construiți împreună o singură explicație.

4. *Actualizarea*, ca proces al memoriei, se manifestă prin recunoaștere sau reproducere.

Lucrați pe grupe și formulați asemănări și deosebiri între cele două forme de actualizare, folosind informațiile de mai jos.

Actualizarea prin recunoaștere este facilă (urmărind un film, ne dăm seama la un moment dat că l-am mai văzut). Pentru exemplificarea procesului actualizării, omului îi este proprie conștiința că un fapt anume se referă la un eveniment trecut și posibilitatea localizării exacte a aceluia în timp și spațiu. Există o serie de *repere sociale* (evenimente, sărbători individuale, familiale, colective, fenomene naturale etc.) ce intervin în reconstituirea momentului.

Actualizarea prin reproducere nu este niciodată perfect fidelă, datorită procesului conservării, pe parcursul căruia se produc modificări în funcție de selecția făcută de subiect. Capacitatea de reproducere a informațiilor nu este identică la toți oamenii.

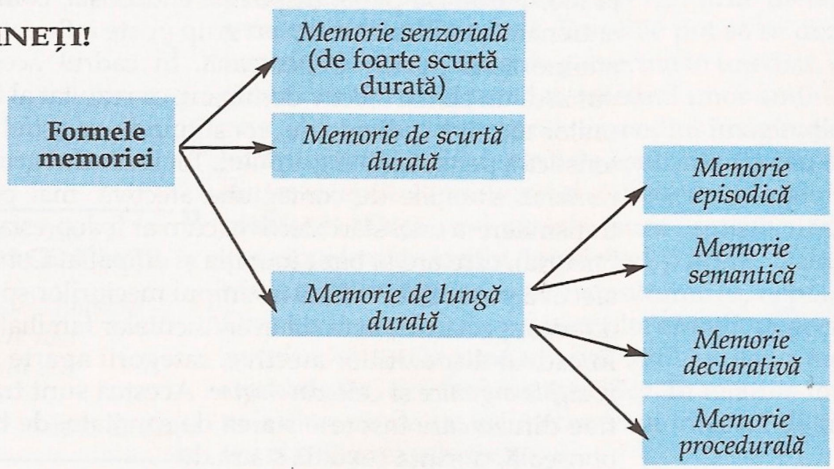
5. Arătați, justificându-vă opțiunea, pe care dintre calitățile memoriei ați considera-o cea mai importantă. Prezentați punctele voastre de vedere, răspunzând întrebărilor formulate de colegi.

TEST DE EVALUARE

1. Explicați, exemplificând, diferențele care pot să apară între persoane din punctul de vedere al proprietăților memoriei lor. **5 p.**

2. Comparați învățarea prin imitație cu învățarea voluntară, formulând trei elemente comune și trei diferite. Construiți câte un exemplu pentru fiecare dintre ele. **2 p.**

REȚINEȚI!



Afectivitatea

Procesele afective sunt fenomene psihice complexe, caracterizate prin modificări fiziologice, printr-o conduită marcată de expresii emoționale și trăiri subiective.

Oricine poate povesti situații în care a fost cuprins de emoție, poate descrie sentimente pe care și le-a descoperit într-o zi ori poate pune succesele sau eșecurile activității sale pe seama unor pasiuni. Cu diverse ocazii, ne-am întrebat ce simt ceilalți sau am încercat să înțelegem ce simțim noi înșine.

DEFINIREA ȘI COMPONENTELE AFECTIVITĂȚII

Procesele psihice afective sunt diferențiate în mai multe categorii: dispozițiile afective, afectele, emoțiile, sentimentele și pasiunile.

- **Dispozițiile afective** denumesc stări afective generalizate, difuze, cu o intensitate variabilă, care joacă rolul de fond pentru reacțiile și procesele emoționale ulterioare. În general, dispozițiile afective desemnează stări relativ discrete, dar persistente, care transmit o anume tonalitate vieții noastre psihice. Acestea alcătuiesc un adevărat suport emoțional, care susține comportamentul nostru. Buna dispoziție și proasta dispoziție sunt stimulative sau frânează activitatea de fiecare zi. Dispozițiile afective pot fi rezultatul unei serii de emoții anterioare. La rândul lor, dispozițiile afective sunt premise ale unor noi stări emoționale și îndeplinesc funcții proiective, influențând atât raportările directe la realitate, cât și rememorarea trecutului sau proiectarea viitorului. Ele sunt însă, prin excelență, reflectarea momentului prezent.

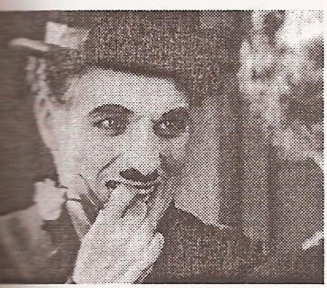
Dispozițiile afective sunt specifice fiecărui individ, dar marchează și atmosfera generală a grupurilor din care acesta face parte. De pildă, dispoziția entuziastă, competitivă, antrenantă, tonifiantă dintr-un grup poate influența într-un anume sens pozitiv o persoană. În cadrul acestuia, se remarcă un climat afectiv dominant, ca rezultat al interacțiunilor afective individuale, constituindu-se astfel o caracteristică a personalității grupului. Tot la nivelul grupului, se remarcă situațiile de contagiune afectivă, mai precis, de transmitere a unei stări afective (cum ar fi depresia, alarma, bucuria), care are la bază imitația și empatia. Contagiunea afectivă poate fi remarcată în timpul meciurilor sportive, la diferite spectacole, în cazul evenimentelor familiale.

În cadrul dispozițiilor afective, categorii aparte sunt *dispozițiile organice* și cele *patologice*. Acestea sunt trăiri afective difuze care însoțesc starea de sănătate, de boală, de oboseală, dorința sexuală ș.a.m.d.

• **Afectele** sunt izbucniri puternice, intense, de scurtă durată, însoțite de manifestări mimico-gestice bogate. Așa sunt, de exemplu, manifestările de frică, groază, de mânie, de furie, de disperare, de veselie și exuberanță, de mirare, de uimire. Expresivitatea lor este mai puțin modelată cultural decât a celorlalte procese psihice, toți indivizii aceleiași specii reacționând asemănător. Totuși, dacă o pisică înfuriată se manifestă similar cu toate pisicile înfuriate, la om manifestările emoționale sunt diferențiate în funcție de influențele culturale și de nivelul de educație.

Cu toate acestea, la nivelul afectelor, ca reacții directe, imediate, neprelucrate rațional, manifestările sunt și în cazul oamenilor extrem de apropiate unele de altele.

Afectele sunt însoțite de o anumită îngustare a câmpului de conștiință care se fixează asupra cauzei care provoacă starea. Adesea sunt apreciate ca un rezultat al comportamentului instinctiv, greu de controlat, cu atât mai mult cu cât scapă de sub controlul conștiinței.



Charles Chaplin exprima emoția fără ajutorul cuvintelor.

• **Emoțiile** sunt fenomene afective fundamentale care apar fie ca reacții primare, spontane (putând lua forma emoțiilor primare sau a afectelor), fie ca procese mai complexe, emoțiile propriu-zise. Emoțiile au o intensitate variabilă și o durată scurtă.

Pot fi însoțite de modificări fiziologice: accelerarea bătăilor inimii, neregularitatea respirației; pot fi trădate de paloarea sau înroșirea obrajilor, de cascade de râs sau de plâns. Trăim emoții în fiecare moment: bucurie, tristețe, admirație, dispreț, speranță, deznădejde, satisfacție, indignare ș.a.m.d. Ne poate emoționa o situație, un obiect, dar mai ales ne emoționează semenii noștri.

Emoțiile sunt un rezultat al semnificației pe care o au evenimentele lumii exterioare și ritmurile metabolice interne pentru cel în cauză. Emoțiile pot să se dezvolte nu numai față de evenimente petrecute în imediat, ci și în legătură cu trecutul, prin intermediul unor amintiri puternice, și față de viitor, prin intermediul imaginației. Desfășurările emoționale depind de concordanța sau disonanța dintre așteptările subiectului și capacitatea realului de a le satisface. Dacă trebuințele sunt satisfăcute, efectul emoțional este pozitiv, implicând plăcere. Dacă, dimpotrivă, sunt contrazise, apar nemulțumirea, neplăcerea.

Omul trăiește simultan mai multe emoții, uneori aflate în opoziție, alteori în concordanță. Ambiguitatea emoțională creează stări de tensiune specifice. În relațiile interpersonale este, de multe ori, necesar un interval de timp pentru clarificarea afectivă.

REFLECTAȚI ȘI COMENTAȚI

Emoția este freamătul fără de care nici o creație nu este posibilă.

THÉODULE RIBOT

INFO

Atracția interpersonală este determinată de mai mulți factori: familiaritatea, similitudinea de atitudini, atracția fizică, simpatia reciprocă. Unii psihologi arată că ne plac persoanele pe care le vedem des, având o imagine completă asupra lor și știind astfel la ce să ne așteptăm.
Ne plac persoanele care au atitudini și convingeri similare cu ale noastre, ca o garanție suplimentară prin care ne confirmăm punctele de vedere.

Complexitatea emoțiilor implică, în unele cazuri, tendințe opuse ce se manifestă simultan: mânie–relaxare; admirație–dispreț; simpatie–antipatie; plăcere–insatisfacție etc. De aici, dihotomia clasică: emoții stenice, care sporesc energia și stimulează activitatea, și emoții astenice, care diminuează energia și activitatea persoanei. Emoțiile susțin energetic acțiunile și le anticipează în coordonatele lor particulare.
Trăirile afective pot fi cunoscute de către ceilalți, dată fiind posibilitatea comunicării lor de către cel ce le are. Nevoia de comunicare afectivă este susținută de diverse trebuințe, cum ar fi aceea de a obține aprobare, acceptare, înțelegere, simpatie, compasiune etc. Uneori este un mod de descărcare a tensiunii nervoase, alteori este o amplificare a ei. De pildă, plânsul poate diminua, reduce suferința sau, dimpotrivă, o poate accentua.

Expresivitatea (modul emoțiilor de a se manifesta la nivel comportamental) este, de regulă, condiționată social, învățată. Expresiile emoționale constau în gesturi și expresii faciale, exprimări verbale corespunzătoare. De pildă, tristețea poate fi *citită* prin observarea capului ușor aplecat într-o parte, a pleoapelor și a colțului buzelor lăsat în jos, prin mișcările lipsite de vigoare. Din cauza încetinirii circulației periferice, pielea feței devine pământie, ochii își pierd strălucirea.
Prin intermediul expresivității le comunicăm celorlalți despre noi. Aceasta fie că o dorim, fie că nu. Controlul exprimării stărilor afective se dobândește prin antrenament, punctul de plecare fiind conștientizarea stărilor pe care le trăim, a modului cum ne-am comportat.
Emoțiile sunt însoțite de **modificări ale stărilor fiziologice**: circulația sangvină se accelerează, crește ritmul cardiac, respirația este mai rapidă, apare o anumită tensiune musculară (tremurul), secreția salivară descrește (în emoțiile de frică, de exemplu, ceea ce dă senzația de uscăciune a gurii), cresc secrețiile sudoripare și lacrimogene, se schimbă compoziția chimică a sângelui sub aspectul conținutului de adrenalină, crește conductibilitatea electrică a pielii.
În dinamica afectivă, emoțiile desemnează punctul central, față de care toate celelalte procese sunt diferențiate doar în diferite grade. Astfel, dispozițiile sunt interpretate și ca rezultat al generalizării emoțiilor cu o semnificație dominantă; afectele apar ca emoții primare; sentimentele sunt rezultate ale statornicirii și condensării emoțiilor; pasiunile sunt sentimente foarte puternice, implicându-l emoțional pe cel ce le trăiește.

Sentimentele pot fi clasificate în:
- **morale** (generozitatea, datoria);
- **estetice** (admirația, extazul);
- **intelectuale** (îndoiala, curiozitatea).

INFO

Atractivitatea fizică este diferit valorizată în diverse culturi, dar întotdeauna apreciată. **A. Clifford** și **G. W. Walster** (1973) le-au cerut profesorilor din patru sute de școli să citească un raport în legătură cu un anumit copil, necunoscut pentru ei. Toate fișele erau identice, dar unora le era atașată fotografia unui copil atrăgător, altora, fotografia unui copil lipsit de farmec. Profesorii au apreciat ca mai inteligenți, mai competitivi copiii mai atrăgători.

• **Sentimentele** constituie formațiuni afective complexe și durabile, de intensitate moderată, care devin, prin nivelul de stabilitate și generalitate, adevărate atitudini afective față de obiecte, evenimente, valori, persoane. Sentimentele exprimă un raport între cel care le trăiește și ființele sau obiectele asupra cărora acestea se răsfrâng. Din acest punct de vedere, sentimentele exprimă raportări valorice, atitudinale, de prețuire sau respingere. Apariția sentimentelor se datorează, pe de o parte, sensibilității și receptivității aceluia care le are, iar pe de altă parte, însușirilor și calităților celor care le provoacă. Geneza sentimentelor implică diverse contradicții și stări de ambiguitate. Preambulul sentimentelor este determinat de emoții, de la care ele pornesc, traversând un lung proces de statornicire. Nediferențierea foarte clară între procesele afective conduce la confuzii. Se întâmplă să fie considerate drept sentimente stări afective care sunt, de fapt, emoții. Una dintre caracteristicile prin care se conferă specificitate sentimentelor este tocmai stabilitatea, continuitatea lor în timp. În mod obișnuit, se fac aprecieri privind trăinicia unui sentiment prin referire la rezistența lui în timp: cu cât durează mai mult, cu atât este mai puternic. Concomitent cu schimbările trăite în timp (maturizare, acumulare de experiență) se modifică și sentimentele, chiar dacă această transformare se manifestă numai prin câștigul în profunzime.

Dar se poate afirma și invers: se schimbă sentimentele și, astfel, noi înșine devenim alții.

Sentimentele pot degenera, pot slăbi ca intensitate și dispărea, în cele din urmă.

Sentimentele joacă un rol motivațional complex. Ele pot impulsiona spre anumite activități, permit declanșarea unor energii nebănuite. Cunoașterea sentimentelor celorlalți este foarte importantă în desfășurarea vieții de zi cu zi.

Erich Fromm (1900–1980), psihanalist american de origine germană. Are contribuții importante în explicarea naturii umane.

• **Pasiunile** sunt acele sentimente care, trăite cu o mare intensitate, precis orientate, se caracterizează prin statornicie și eficiență. Pasiunile îl angajează pe individ într-o anumită direcție, acesta mobilizându-și energiile spre obiectul pasiunii sale. Iubirea deosebită este apreciată ca pasiune. Sunt recunoscute pasiunile artistice, sportive și chiar cele din sfera politicului.

Versiunea negativă o reprezintă **patimile** sau **viciile**. Acestea din urmă aduc în prim-plan eul egoist, care supralicitează comportamentul uneori până la distrugerea individului. Sunt semnificative în acest sens patima alcoolului, a drogurilor, a tutunului, patima jocului de cărți.

EMOTIVITATEA CA TRĂSĂTURĂ DE PERSONALITATE

INFO

Fobia desemnează teama obsesivă și nejustificată față de o situație sau de un obiect. Nu se află sub controlul voinței, nu poate fi anulată, explicată, chiar dacă persoana recunoaște că este o teamă nefondată. După psihologul **Henri Ey** (1900–1977), fobia reprezintă o sistematizare și o deplasare a anxietății asupra unui obiect, persoane sau situații. Există numeroase forme: **acropofobia** (frica de locuri înalte); **claustrofobia** (frica de spații închise) și **agorafobia** (frica de spații vaste, piețe) etc.

Când o persoană are reacții emotive mai puternice și mai frecvente decât media populației, ea este considerată emotivă. Procesele emoționale reflectă, prin reacții și trăiri specifice, împrejurările de viață în care ele au luat naștere. Când acestea sunt apreciate ca *normale*, persoana respectivă este considerată *echilibrată* din punct de vedere emoțional. Persoanele se diferențiază între ele, fiind mai vibrante afectiv, neutre sau chiar insensibile la trăirile celorlalți.

Procesele emoționale susțin energetic viața psihică și au, în mod preponderent, un rol adaptativ, reglator al comportamentului.

Afectivitatea este tulburată uneori de stări de neliniște, teamă, îngrijorare nemotivată, în absența unor cauze care să le provoace; vorbim astfel despre **anxietate.** Opusă ca orientare, **euforia** apare tot ca o tulburare de stare afectivă, manifestată printr-o bună dispoziție exagerată, veselie și exuberanță, dar nemotivată, în absența unor cauze exterioare.

Oamenii resimt adesea efectele **tensiunii psihice** în care se află, ca o intensificare a proceselor psihice în general, ca o încordare. În orice activitate este prezentă o anume tensiune psihică. Psihologul **Pierre Janet** (1859–1947), a definit tensiunea psihică prin capacitatea de care dispune persoana de a-și intensifica propriile acțiuni, de a se pregăti pentru activitate, de a-și echilibra forțele interne contradictorii.

O modalitate de manifestare a tensiunii psihice este **frustrarea**, adică starea resimțită de cel înșelat în așteptările sale. Frustrarea poate fi provocată prin lipsa unui obiect, a unui loc de muncă, prin separarea de persoanele îndrăgite, de îmbolnăviri, de neîmplinirea dorințelor, de lipsa de securitate, de neputința de a evita situații riscante, amenințătoare. În mediul școlar, stările frustrante sunt declanșate, adesea, prin neconcordanța dintre așteptări și rezultatele obținute, prin eșecurile în rezolvarea unor teste de evaluare, prin plasarea pe locurile inferioare în clasamentele sportive.

EXERCIȚII ȘI ACTIVITĂȚI

1. Printre principalele tipuri de emoții sunt: mânia, dezgustul, bucuria, tristețea, teama, surpriza. Numiți situații în care ați trăit aceste emoții. Prin ce se aseamănă ele?

2. Emisfera stângă a creierului este asociată emoțiilor pozitive, iar cea dreaptă — stărilor negative, depresive. Ce

stări afective credeți că ar genera lezarea emisferei stângi? Dar a celei drepte?

3. Descrieți comportamentul unei persoane despre care se spune că este *nebună de fericire.*

4. Discutați pe perechi despre hobbyurile voastre. Sunt ele pasiuni? De ce?

Comentați cu clasa în ce condiții ele sunt pasiuni și în ce condiții nu sunt.

5. Alegeți câteva comportamente din viața obișnuită de elev. Stabiliți care sunt expresiile emoționale care li se asociază. Sunt ele învățate? În ce fel?

TEST DE EVALUARE

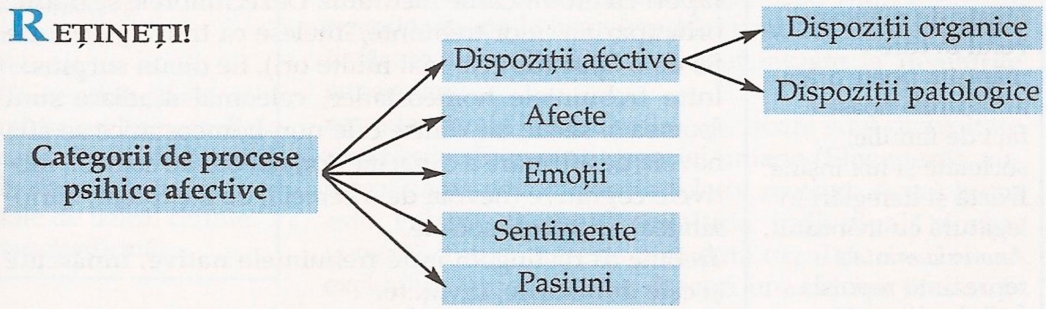
1. Comparați afectele cu emoțiile și sentimentele cu pasiunile, arătând care sunt raporturile dintre ele.

3,5 p.

2. Construiți o situație complexă în care o persoană își manifestă emotivitatea. Explicați-o luând în considerare cauzele ei posibile, formele de manifestare, expresivitatea, caracterul ei pozitiv sau negativ, stenic sau astenic în situația construită.

3,5 p.

REȚINEȚI!



Motivația

Motivația, în sens general, se referă la cauza pentru care oamenii acționează și gândesc așa cum o fac.

Să presupunem că asistăm la un meci de baschet și constatăm că, deși în desfășurarea înfruntării există un singur șir de evenimente (pe care le putem considera stimuli), modul de reacție al jucătorilor celor două echipe și al susținătorilor lor este complet diferit. De ce există reacții diferite la aceiași stimuli? Evident, informațiile, aspectul cognitiv, care este același, nu pot avea rol explicativ. Singurul temei de luat în serios este reprezentat de diferențele de personalitate, manifestate, în acest caz, prin interes, atașament față de o echipă, adversitate față de

Mâncatul reprezintă pentru oameni mai mult decât un act de hrănire a corpului.

cealaltă. Ele pot constitui cauze ale unei conduite diferite. Aceasta înseamnă că interesul, motivul principal, este cel care determină modul de reacție al unei persoane.

DEFINIREA MOTIVAȚIEI

Exemplul de mai sus ne conduce la concluzia că nu poate exista conduită umană, chiar în prezența unor cunoștințe, fără o motivație.

Întrebându-ne de ce oamenii fac ceea ce fac și, legat de aceasta, cum fac ceea ce fac, constatăm că este vorba de cauze ale conduitei normale sau ale celei anormale.

Motivul este un fenomen psihic cu un rol esențial în declanșarea, orientarea și modificarea conduitei, este cauza principală a conduitei, o cauză internă. **Motivația** reprezintă un ansamblu structurat al motivelor. Nu orice cauză este însă un motiv.

Între abordările teoretice ale problematicii psihologice a motivației se disting două direcții: **direcția homeostatică** și **direcția non-homeostatică**.

În general, se consideră că baza motivației este principiul homeostatic al biologiei, conform căruia organismele tind să-și mențină aceeași stare, de echilibru constant, în raport cu modificările mediului. Dezechilibrele se traduc prin apariția unor trebuințe, înțelese ca trăiri, provocate fie de o lipsă (de cele mai multe ori), fie de un surplus.

Între trebuințele homeostatice, cele mai studiate sunt foamea și setea, iar dintre cele non-homeostatice se află nevoia de afirmare a capacităților, nevoia de control, motivele cognitive (nevoia de a cerceta, de a explora, curiozitatea), motivele sociale.

Trebuie să distingem între trebuințele **native, înnăscute** și cele **dobândite, învățate**.

De multe ori, trebuințele au fost identificate cu instinctele. Nu pot fi însă imaginate atâtea instincte câte trebuințe sunt, deși, la un moment dat, s-au identificat 14 046 de acțiuni, fiecare fiind explicată printr-o tendință specifică. Există o mulțime de trebuințe ce se formează în timpul vieții: a fuma, a te distra, plăcerea de a conduce automobilul. Ele sunt produsul experienței.

Trebuințele non-homeostatice au fost puse în evidență prin experimente la copiii mici și sunt cu atât mai evidente, cu cât se înaintează în vârstă.

Între diferitele orientări existente în psihologie, un rol important (deși astăzi uneori contestat sau doar limitat), îl are ierarhia nevoilor, construită de psihologul

INFO

De-a lungul secolelor, toate societățile omenești au dezvoltat **ritualuri legate de mâncare**. Felul în care mâncăm poate arăta atitudinile noastre față de familie, societate și noi înșine. Există și dereglări în legătură cu mâncatul. *Anorexia mintală* reprezintă repulsia față de alimente, însoțită de pierderea totală a poftei de mâncare.

american **Abraham H. Maslow** drept cadru teoretic orientativ pentru motivație. Piramida sa se bizuie pe două seturi de motive:

- cele de supraviețuire (pentru satisfacerea nevoilor de bază fiziologice și psihologice);
- cele care promovează autorealizarea persoanei, în special în domeniul intelectual, creativ.

Piramida lui Maslow

INFO

Studiile experimentale nu susțin generalitatea acestei teorii. Observația, ca și biografiile, arată că anumite personalități au o trebuință de realizare atât de puternică, încât pentru ele nici nu mai există măcar satisfacerea trebuințelor fiziologice: Marie Curie a fost găsită de multe ori leșinată din cauza lipsei de hrană, în decursul studiilor sale de fizică, chimie sau medicină.

Pe această schemă se pot face unele observații:

- nevoile situate la baza ierarhiei sunt cele ce trebuie satisfăcute primele, înaintea celor situate la nivelurile superioare;
- nevoile situate la nivelurile superioare sunt dezvoltate mai târziu. În evoluția speciei umane (filogeneză), autorealizarea este o nevoie relativ recentă. Acest lucru este valabil și pentru evoluția individuală (ontogeneză). Totuși, nu este niciodată cazul ca o nevoie să excludă altă nevoie, dar deseori una devine predominantă într-un anumit moment și acest lucru se poate petrece în orice stadiu al dezvoltării;
- cu cât avansăm pe scara ierarhică, cu atât nevoile sunt mai legate de experiența de viață și mai puțin legate de biologic. *Un muzician trebuie să facă muzică, un artist trebuie să picteze, un poet trebuie să scrie, dacă în cele din urmă este împăcat cu sine însuși. Ceea ce un om poate fi, el trebuie să fie.* (Maslow);
- nevoile situate mai spre vârful piramidei sunt mai dificil de satisfăcut. Multe țeluri umane se realizează pe termen lung și pot fi atinse doar printr-o succesiune de pași;
- nu este recomandată ierarhizarea persoanelor în funcție de apariția trebuințelor, întrucât aceasta ar avea un

caracter discriminatoriu. De multe ori, elemente legate de organizarea și funcționarea economico-socială a comunității nu permit apariția și satisfacerea unor trebuințe, împiedicând astfel persoana sau persoanele în cauză să poată ajunge ceea ce, în alte condiții, ele ar putea să ajungă.

Cu privire la motivația umană, o abordare cuprinzătoare întâlnim la psihologul **H. Thomae**, care distinge următoarele domenii:

- **domeniul trebuințelor vitale**: de hrană, apă, căldură, dar și motivația erotică, frica, propria securitate, la care se adaugă teme precum: agresivitatea, trebuința păstrării echilibrului sufletesc;
- **domeniul trebuințelor de integrare socială**: nevoia de societate, de comunicare, colaborare, tendința de a-i ajuta pe cei aflați în dificultate;
- **domeniul trebuințelor de promovare socială**: ambiția, dorința de a-i depăși pe alții, de a-i conduce;
- **domeniul trebuințelor de activare**: nevoia de varietate, fuga de monotonie și plictiseală, dorința de a călători, de a participa la spectacole, de *a te distra*, de aventură chiar;
- **domeniul trebuințelor creative, de realizare de sine**: nevoia de a fi competent, de a ști multe, de împlinire a aptitudinilor;
- **domeniul trebuințelor normative**, manifestate prin tendința supunerii la normele și regulile sociale: păstrarea convenienței, ascultarea de părinți, efectuarea stagiului militar.

Abraham Harold Maslow (1908–1970), psiholog american.

Toate aceste domenii de trebuințe pot fi întâlnite la fiecare dintre noi, dar nu în aceleași proporții, unele fiind dominante, altele doar subordonate.

VARIETATEA MOTIVELOR

Indiferent de tipul de abordare a motivelor, homeostatic sau non-homeostatic, de considerare a lor ca predominant înnăscute sau dobândite, ierarhizate piramidal sau distinse pe domenii de trebuințe, remarcăm că acestea sunt foarte variate și că este extrem de dificil de trasat demarcații precise în privința originii, a modalităților de manifestare, de determinare și orientare a conduitei. În continuare, vom analiza câteva dintre trebuințele care se impun manifest în conduita noastră și de a căror prezență ne lovim la tot pasul.

- **Foamea și setea** sunt considerate trebuințe homeostatice, fiziologice (cf. lui Maslow), înnăscute, dar cu importante

trăsături învățate, incluse de H. Thomae în domeniul trebuințelor vitale. În cazul acestor trebuințe, prima întrebare care se pune este dacă foamea/setea sunt cauze suficiente pentru *a mânca* și *a bea*. Constatăm fără mare efort de cercetare că mâncăm/bem și fără prezența foamei sau a setei sau, deși ne este foame/sete, nu întotdeauna și automat, mâncăm/bem imediat. Spre exemplu, la o masă obișnuită, când se ajunge la desert, de regulă nu ne mai este foame, dar mâncăm pentru că ne face plăcere; invers, unele persoane nu mănâncă, deși le este foame, pentru că țin regim. Este evident că și aceste trebuințe, considerate primare, sunt influențate de alți factori cum sunt obiceiurile, ambianța, sănătatea, preocupările, prioritățile, educația etc.

Deși principiile alimentare necesare organismului sunt valabile pentru întreaga specie umană, gusturile alimentare diferă de la popor la popor, de la o persoană la alta, în funcție de educație, de categoria socială etc. Efectele privării de hrană sau apă se manifestă prin oboseală, dureri musculare, diminuarea impulsului sexual, afectarea motricității, a atenției, a capacității de concentrare.

În regiunile în care lipsa hranei este o mare problemă (realitate cercetată în Bolivia) toate visele, magia, temerile, conflictele, valorile și structurile sociale pot fi în relație cu hrana și procurarea ei. Foamea și setea interacționează, iar ambele influențează conduita prezentă și chiar pe cea viitoare: luăm din vreme măsuri pentru a ne asigura satisfacerea acestor trebuințe.

INFO

Orice comportament care vizează rănirea — fizică sau morală — a unei persoane se numește **agresiune.** De multe ori, agresiunea ia forma violenței, acțiune destructivă împotriva a ceva sau a cuiva. Noi ne naștem cu o oarecare predispoziție spre agresiune, spun psihologii. Comportamentul agresiv este însă învățat social. Noi învățăm când și cum trebuie să ne manifestăm sau să ne învingem pornirile agresive. Aceasta înseamnă că nu ne putem scuza prin referire la tendințele înnăscute.

- **Frica și tendința de apărare.** Fiecare dintre noi a cunoscut, direct sau indirect, teama de eșec, de pedeapsă, de incertitudine etc. Toate acestea sunt clasate de psihologi ca emoții, dar au și un important rol ca motive ale conduitei. Frica este considerată un sentiment de neliniște trăit în prezența sau la gândul unui pericol.

Este important să distingem între:

– **frica momentană** — legată de anumite situații, ce apar în mod firesc în viața fiecăruia și

– **frica permanentă** — ce se transformă în sentiment de perpetuă insecuritate (anxietate, angoasă), care prin accentuare poate deveni stare patologică, frică nevrotică. Frica poate determina atât *activizare* (fugă, apărare, mobilizare fizică și psihică), cât și *inhibiție* (scăderea randamentului intelectual, deși atenția și vigilența cresc).

- **Frustrarea**, așa cum s-a arătat, este starea psihică a celui care este privat de o satisfacție legitimă sau care este

INFO

Sigmund Freud arată că personalitatea se formează sub influența a patru tensiuni principale: fenomenele fiziologice ale creșterii, amenințările exterioare, frustrările și conflictele.

înșelat în speranțele sale. Consecintele sunt creșterea tensiunii interioare și o serie de reacții specifice. În general, este provocată de existența unor obstacole, bariere, care sunt conștientizate ca atare. Barierele pot fi obiective (fenomene naturale, sociale) și subiective (de ordin fizic — auz, vedere — sau psihic — lipsa aptitudinilor). Indivizii pot avea reacții foarte diferite în raport cu barierele existente: eliminarea barierei, ocolirea ei, căutarea unor compensații, apărarea eului.

• **Stresul** este starea de dezechilibru care reprezintă o amenințare pentru integritatea corporală sau morală a individului. Poate fi provocat de o multitudine de cauze, începând cu un zgomot puternic, dar cel mai frecvent de suprasolicitare, de amenințarea cu pierderea postului, de faliment, de iminența unor conflicte.

• **Conflictele** apar atunci când simultan se nasc tendințe alternative, de intensitate relativ egală, ce devin motivații incompatibile, ce nu pot fi realizate concomitent. Psihologul **Kurt Lewin** distinge între:

– conflictul **apropiere–apropiere** (sau + +) — copilul ce ezită între două jucării;

– conflictul **evitare–evitare** (sau – –) — a te lăsa udat de ploaie sau a aștepta mult timp până să treacă;

– conflictul **apropiere–evitare** (sau + –) — elevul care stă la televizor cu riscul de a nu-și termina temele.

INFO

Afecțiunea este considerată o trebuință fundamentală a naturii umane, căreia îi este specific să o ofere și să o primească. La copiii foarte mici, lipsa de afecțiune are efecte puternice. Psihologul **R. Spitz** a arătat că, la 8–9 luni, un copil părăsit de mama sa are 2–3 zile de nervozitate excesivă, după 4–8 zile devine receptiv la boli și manifestă tulburări afective; după acest termen devine apatic și prezintă regresiuni intelectuale.

• **Atașamentul** este ansamblul de legături între indivizi, a cărui formă primară este stabilirea legăturii între nou-născut și mama sa. Această relație este unul dintre fundamentele tuturor legăturilor familiale și sociale. O dată stabilită, ea este sursă de bucurii, echilibru, adaptare. Forța și natura acestei relații devine vizibilă în situațiile de pierdere sau destabilizare a ei, prin apariția unor reacții afective puternice care duc la conduite violente, stări de angoasă și anxietate, tristețe, depresie.

Observațiile unor psihologi ca **H. Harlow** și **J. Bowlby** au dus la afirmarea faptului că, la om, atașamentul ar fi forma primară a legăturii sociale, exprimat ca o trebuință înnăscută de a fi aproape de partener (substitut matern).

• **Motivația erotică** are atât baze biologice, cât și sociale. Conduita erotică la om este mult influențată de societate, de concepția existentă asupra rolului și a intereselor bărbatului și ale femeii.

Motivația erotică este strâns legată de sentimentul iubirii, un sentiment foarte complex în societatea modernă. Substratul biologic este de multe ori subordonat unor

REFLECTAȚI ȘI COMENTAȚI

Când avem un sentiment fără speranță, o mare speranță ne mai rămâne: că niciodată nu-l vom pierde.

I. L. CARAGIALE

cerințe de ordin pur psihologic: potriviri de interese, aspirații comune etc.

• **Motivația realizării de sine**. Acest tip de motivație se manifestă atunci când individul știe că acțiunile sale vor fi apreciate printr-un standard al performanței. Realizarea de sine este un factor energizant, fiind stimulat de prezența altor persoane. Aceasta presupune permanenta comparație cu alții și uneori dorința de a domina. Realizarea unui anume scop poate fi făcută și din plăcere, nu în mod necesar pentru afirmare.

Realizarea de sine ca motivație este legată de tendința de a obține succes. Aceasta depinde atât de gradul de motivare al persoanei, cât și de atractivitatea performanței și de probabilitatea îndeplinirii sarcinii. După psihologul **J. Atkinson,** atractivitatea performanței se află în strânsă legătură cu eventuala recompensă și cu probabilitatea reușitei. Există unele persoane care sunt cu atât mai atrase de o sarcină, cu cât ea este mai dificilă, iar altele, dimpotrivă. Dorința de succes, general-umană, este la multe persoane contracarată de frica de a nu pierde.

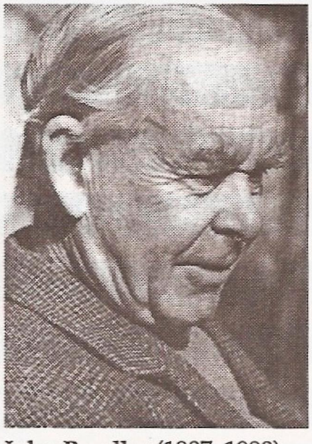
EXERCIȚII ȘI ACTIVITĂȚI

1. Stabiliți fiecare dintre voi câteva dintre trebuințele voastre homeostatice. Comparați-le cu cele ale colegei sau colegului de bancă. Sunt ele asemănătoare? De ce?

Stabiliți apoi, fiecare dintre voi, câteva dintre trebuințele voastre non-homeostatice. Comparați-le și pe acestea cu cele ale colegei sau colegului de bancă. Sunt ele asemănătoare? De ce? Ce concluzii puteți desprinde, apreciind rezultatele comparațiilor făcute?

Ce tip de trebuințe au fost mai apropiate și care dintre ele au fost deosebite?

Comparați și discutați împreună explicațiile pe care le-ați construit.



John Bowlby (1907–1990), psiholog american.

2. Formați opt grupe de câte trei-patru elevi și alegeți fiecare câte un tip de motive prezentate în lecție. Citiți încă o dată explicațiile date. Realizați apoi pe o coală mare de hârtie următoarele sarcini:

- definirea tipului de motive ales;
- construirea unui exemplu care să arate rolul lui în activitatea subiectului.

Prezentați pe rând rezultatele voastre, răspunzând întrebărilor puse de colegi.

Afișați un timp în clasă foile ce conțin răspunsurile voastre și urmăriți ce tip de motive este mai frecvent în activitatea voastră școlară.

3. Credeți că există oameni care acționează fără o motivație? Argumentați-vă punctele de vedere, formând două grupe: grupa celor care susțin că nu și grupa celor care susțin că da. Construiți o poziție comună folosind experiența discuțiilor voastre.

4. Discutați folosind următorul plan:

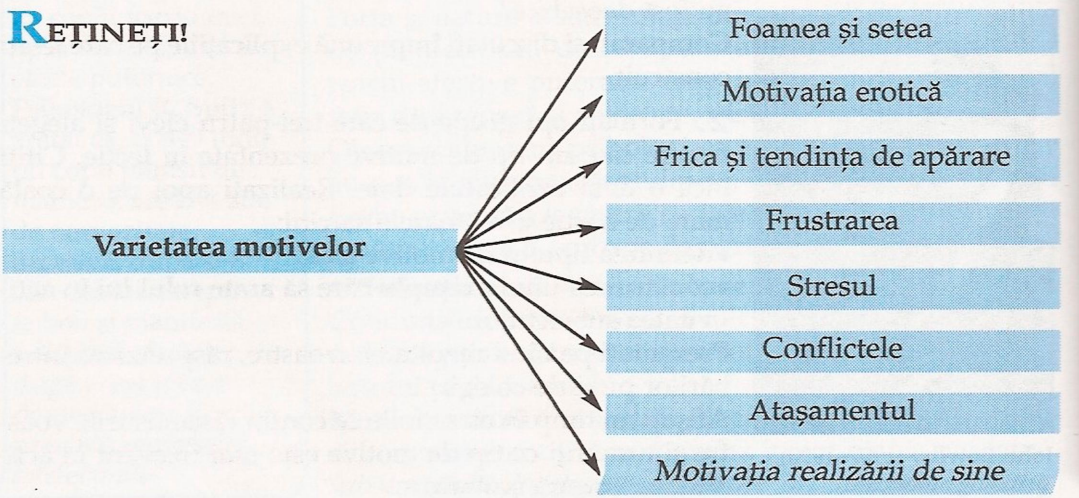
- Cum credeți că influențează motivația unei acțiuni stabilirea scopurilor și a motivațiilor acțiunilor ulterioare? Argumentați-vă opțiunea.
- Ne stabilim motivația după cum vrem noi sau ea depinde de un dat al nostru, altul decât voința? De ce?
- Dacă avem interese motivaționale cu care gândirea noastră rațională nu este de acord, schimbăm motivația sau schimbăm argumentarea? Ce ar rezulta în fiecare caz în parte?
- Mulți dintre noi avem prejudecăți. Nu ne plac bătrânii sau nu ne plac cei de altă etnie. Ele nu sunt justificate prin argumente științifice. Credeți că din faptul că *nu ne plac* rezultă justificarea unui comportament violent, fizic sau verbal? De ce?

TEST DE EVALUARE

1. Formulați cel puțin patru argumente în defavoarea ideilor ce decurg din folosirea piramidei trebuințelor. **5 p.**

2. Alegeți două tipuri de motive pe care le considerați mai importante în susținerea activității unui elev din clasa a X-a. Argumentați-vă punctul de vedere. **2 p.**

REȚINEȚI!



Voința

Voința poate fi înțeleasă ca:
- modalitate de coordonare a activității în general;
- proces superior de autoreglaj;
- aptitudine de a acționa în vederea realizării unui scop conștient propus.

Să presupunem că am văzut un vechi prieten, cu care nu am mai vorbit de mult, dar acesta tocmai se grăbea să prindă autobuzul. Am alergat după el, însă nu l-am ajuns. I-am căutat adresa și numărul de telefon. Le-am găsit, după multe încercări. Alergând, am dat curs unui impuls; urmărind să-l întâlnim, ne-am antrenat voința. Dar în ce constă deosebirea dintre impuls și voință?

DEFINIREA VOINȚEI

Impulsul este o manifestare necontrolată, care determină anumite fapte, de multe ori regretabile. În multe cazuri, impulsul apare ca răspuns prompt, de satisfacere a unor trebuințe impetuoase (cum ar fi foamea, setea, dorințele sexuale, prevenirea și eliminarea durerii). Oamenii își stăpânesc reacțiile impulsive sub influența educației. De aceea, faptul de a reacționa la primul impuls este calificat drept un indiciu al lipsei de educație. *Cel mai aspru sancționate sunt manifestările agresive*, violente.

Acțiunile efectuate sub imboldul impulsurilor sunt considerate ca fiind scăpate atât de sub controlul conștiinței, cât și de sub cel al voinței. Din acest punct de vedere, voința apare ca un factor prin care reacțiile impulsive sunt cenzurate. Rolul voinței este, în cazul de față, de înfrânare, diminuare și punere în concordanță a manifestărilor impulsive cu normele comportamentale convenite în cadrul colectivității.

Caracteristică pentru **voință** este antrenarea energiei în vederea atingerii unor scopuri conștient propuse. Semnificația și specificul acestora pot facilita antrenarea întregii personalități. Cu cât determinațiile acțiunii sunt mai bine precizate, cu atât conștiința sensului lor este mai clară.

ETAPELE PROCESULUI VOLITIV

Depășirea obstacolelor și atingerea scopurilor propuse implică parcurgerea mai multor etape.

Articularea motivațională, prefigurarea intenției. În cazul exemplului dat, sunt activate o serie de stări afective legate de prietenul nevăzut de multă vreme, de exemplu, curiozitatea de a afla noi informații despre el, tendința de a ne afla mereu în relație cu cineva.

Lupta motivelor. Motivele, o dată prezente, ca date care descriu starea de fapt, intră în relații de concordanță sau de opoziție. Tendințele de a le pune în acțiune sunt adesea contradictorii și preferarea unuia dintre ele se face în defavoarea celorlalte. Simplificând, lupta motivelor pune în competiție motivele existente în scopul câștigării întâietății în satisfacerea trebuințelor.

Motivația legată de necesitatea întâlnirii prietenului se intersectează, de exemplu, cu aceea care decurge din restricțiile orarului zilnic, din onorarea obligațiilor curente, din gradul de compatibilitate cu personalitatea celui care declanșează întreaga acțiune.

Luarea hotărârii, realizată în urma deliberării, face posibilă elaborarea planului de acțiune. După evaluarea consecințelor care decurg din opțiunea făcută și a estimării efortului necesar pentru atingerea scopului, devine mai avantajoasă o anumită variantă de acțiune, care se impune ca demnă de urmat. Pe exemplul dat, se decide asupra antrenării efortului în actualizarea relației de prietenie și, de aici, se stabilește o strategie care să o facă posibilă.

Aplicarea planului, executarea gradată a etapelor pe care acesta le presupune conduce la o implicare directă în acțiune. De pildă, contactarea unor cunoștințe comune, derularea unui plan minuțios de strângere a informațiilor despre prietenul în cauză, conjugarea efortului de corelare a informațiilor — toate acestea pot apărea ca aspecte ale acțiunii propriu-zise.

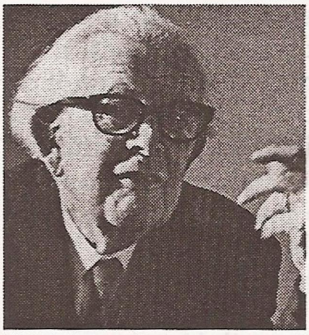
Verificarea, evaluarea performanțelor obținute apare ca o etapă implicită. Dacă rezultatele sunt cele scontate, atunci există șanse ca acțiunea să fie repetată, având astfel loc o învățare din experiență. Se învață însă și din greșeli. Consecințele greu de acceptat, eșecurile, insuccesul arată cum nu trebuie procedat într-o situație similară.

Urmărită în detaliu, acțiunea de restabilire a relației cu vechiul prieten apare mult mai complicată. În fapt, pentru că multe momente din desfășurarea ei sunt interiorizate și sintetizate, aceasta se derulează ca de la sine, părând spontană, simplă.

Încă din Antichitate s-a conturat ideea conform căreia rațiunea are un rol fundamental în actele voluntare, aceasta fiind implicată în toate momentele luării unei decizii, dar mai ales în selecția variantei de acțiune celei mai adecvate. Totuși, raționamentele nu se construiesc independent de implicările afective, care pot influența în diferite grade luciditatea celui care deliberează. Un om aflat sub tensiune emoțională va fi direcționat nu numai

INFO

Din perspectivă introspecționistă, sunt mai importante primele trei etape, acestea fiind modalități de manifestare a frământărilor lăuntrice, apreciate ca fundamentale în raport cu acțiunea observabilă, care este ulterioară și decurge din planul mental interior. Din perspectivă behavioristă, se accentuează tocmai etapa realizării directe, vizibile, considerată reală, în comparație cu desfășurările interioare care sunt numai posibile.



Jean Piaget (1896–1980), psiholog și filozof elvețian.

de logica inerentă a faptelor, ci și de așteptările afective pe care le are.

J. Piaget considera voința un *reglaj al reglajelor*, subliniind faptul că aceasta se răsfrânge atât asupra proceselor cognitive, cât și asupra celor volitive, ajustând chiar și cele mai efervescente procese, cele afective.

Voința presupune un efort care este cu atât mai intens, cu cât trebuie să depășească dificultăți mai consistente în atingerea scopului propus.

Voința apare ca rezultat al unei relații între capacitățile și disponibilitățile de la un moment dat ale subiectului, modul cum acesta apreciază situația pe care o traversează în corelație cu propria persoană și cu particularitățile dificultății, ale obstacolului de depășit. Se poate vorbi de un optim volițional. Acesta vizează realizarea unei concordanțe între sarcina de îndeplinit și posibilitățile reale ale individului, astfel încât să fie consumată cât mai puțină energie. Se dorește realizarea unui echilibru între folosirea resurselor și rezultatele scontate. În pregătirea unui examen, de pildă, studenții caută să-și organizeze efortul de învățare astfel încât să se încadreze în timp și să stăpânească operațional conținuturile de învățat. Numărul de repetiții, varietatea acestora sunt gândite astfel încât informația memorată să fie atât înțeleasă, cât și posibil de folosit în contexte noi. Pentru aceasta este necesară însă o voință puternică prin care planurile propuse să fie concretizate și să nu rămână doar în stadiul de proiect.

DEZVOLTAREA VOINȚEI

La o voință puternică se poate ajunge treptat, pe măsură ce se realizează confruntări cu obstacole și depășiri ale acestora. Se consideră că supraprotejarea copiilor de către familie conduce la o voință slabă, explicându-se astfel imposibilitatea de a finaliza cele propuse.

După tipul de activitate și de efort exersate, voința se specializează, putând fi mult mai puternică într-un domeniu decât în altul. De pildă, li se reproșează adesea elevilor slabele rezultate obținute la anumite materii, în opoziție cu performanțele obținute la altele.

Exersarea cât mai multor forme de efort, implicarea voinței în activități felurite determină atât dezvoltarea voinței, cât și a personalității în ansamblul ei. Pe măsură ce obstacolele sunt depășite, ele își diminuează specificul de obstacol. Ceea ce elevului dintr-o clasă primară îi apărea ca fiind

REFLECTAȚI ȘI COMENTAȚI

Rezistențe mari
și piedici mari se opun
în lumea asta numai
unei voințe mari.

LUCIAN BLAGA

dificil de înțeles nu-i mai pare astfel în gimnaziu, o dată ce propriile lui capacități s-au exersat și s-au dezvoltat.
Este dificil de susținut concentrarea atenției mai mult de 10 minute la școlarul mic, în timp ce pentru elevul de liceu acest fapt este perfect posibil, dacă el manifestă interes în acest sens. În ambele cazuri are loc un efort susținut din partea organismului prin consum de energie, ceea ce provoacă o stare de oboseală.
Voința poate fi apreciată în corelație cu stadiul de dezvoltare al individului.
L. Vîgotski arăta că, în evoluția sa, copilul învață comenzile verbale ale adultului, pe care ulterior și le interiorizează, ajungând să-și dea singur comenzi. Adulții constituie pentru copii exemple de comportament și chiar exemple de voință.

EXERCIȚII ȘI ACTIVITĂȚI

1. Comparați, lucrînd pe perechi, strategia generală a rezolvării de probleme cu succesiunea etapelor în actele voluntare.
Ce raporturi credeți că există între ele? Comentați împreună răspunsurile date.
2. Dați un exemplu de implicare a voinței în diminuarea impulsivității, de înfrânare a acesteia și analizați etapele parcurse. Comparați răspunsurile voastre.
3. Voința presupune depășirea unor obstacole, în condițiile în care între cerințe și capacități personale există un decalaj.
Lucrați pe perechi, comentând situațiile date. Arătați în ce condiții ar putea fi și în ce condiții nu ar putea fi vorba de manifestarea voinței. Argumentați-vă punctele de vedere.

- O persoană cu handicap fizic se pregătește pentru a participa la maratonul anual de la Londra.
- Un elev care practică la nivel de performanță un sport participă la ora de educație fizică de la școală, descurcându-se foarte bine.
- O patinatoare cade la antrenament și se rănește foarte grav. După însănătoșire, ea reia antrenamentele, dar îi este frică.
- Unui copil îi este frică de întuneric. Jucăria lui preferată este într-o cameră întunecată.
- Un elev termină liceul și dorește să urmeze studii academice în domeniul artei. Părinții nu-l încurajează, recomandându-i studii de inginerie.
- Prietenul nostru este o persoană cu care părinții nu ne lasă să ne întâlnim. Nu vrem să renunțăm la el, dar nici să ne mințim părinții.

- Nu am învățat timp de o lună la fizică și nu mai înțelegem nimic din ce se discută în clasă.

4. Dați exemple de persoane, reale sau din literatură, care au o voință puternică. Faceți o scurtă caracterizare a comportamentului lor din perspectiva calităților voinței. Prezentați clasei descrierile voastre.

TEST DE EVALUARE

1. Explicați, exemplificând, etapele procesului volitiv. **5 p.**

2. Ar putea fi lipsa de acțiune o manifestare a voinței? În ce condiții și de ce? **2 p.**

REȚINEȚI!

Etape ale procesului volitiv

- Prefigurarea intenției
- Lupta motivelor
- Luarea hotărârii
- Aplicarea planului
- Verificarea și evaluarea performanțelor

Atenția

Atenția poate fi definită ca fiind concentrarea și orientarea proceselor psihice cognitive asupra unui obiect sau a unui fenomen.

Să presupunem că suntem în sala de sport a liceului și asistăm la un meci de baschet. Toate privirile se îndreaptă în direcția de desfășurare a jocului. Dacă s-ar filma mișcările spectatorilor din sală, pelicula ar înregistra mișcarea simultană a capetelor spre stânga, apoi spre dreapta, în direcția de joc.
Sigur că privirile unora se fixează pe câte un jucător, fie pentru că este mai bun, fie pentru că este chiar conducătorul de joc, fie că unui spectator îi este prietenul, fratele, adversarul, motiv pentru care el va fi urmărit în mod special și mai puțin jocul în sine.
La întrebarea Ce ne dirijează pe toți în urmărirea jocului?, *răspunsul este — **atenția**.*

DEFINIREA ATENȚIEI

Atenția nu este legată de un anumit proces psihic, nu are conținut informațional propriu, este prezentă în toate procesele psihice cognitive: percepție, memorie, gândire. Mulți psihologi consideră atenția ca pe o proprietate a conștiinței ce se manifestă prin focalizare și concentrare.

Selecţia rămâne o dimensiune esenţială a atenţiei, datorită volumului extrem de mare de stimuli ce acţionează permanent asupra organelor noastre de simţ.
Din bombardamentul informaţional zilnic de aproximativ 100 000 de biţi/secundă, nu pot fi prelucraţi de către om decât între 25 şi 100 de biţi/secundă, ceea ce, evident, face necesară selecţia informaţiei provenite de la diverşi stimuli.
Atenţia este relaţionată cu mişcarea (sau cu absenţa ei). Sunt cunoscute mişcări specifice de fizionomie, respiraţie, mişcări din momentele de concentrare a atenţiei, tot aşa cum e bine cunoscută imobilitatea legată de atenţie.
Observaţiile psihologului **F. Galton** într-o sală de conferinţe, unde mişcările apar şi se înmulţesc atunci când expunerea este neinteresantă, pot fi realizate şi de orice profesor la clasă, constatând că atragerea interesului elevilor este însoţită de o stare aproape de nemişcare a acestora, în timp ce caracterul plictisitor al unei expuneri îi face pe elevi să-şi manifeste nerăbdarea.
Atenţia este privită ca o **funcţie de sinteză** care organizează procesele psihice într-o direcţie precisă, într-un flux intens şi dirijat.

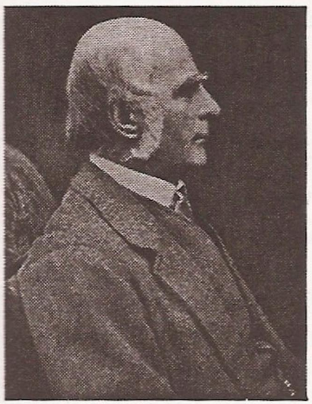
MANIFESTĂRI ŞI EFECTE ALE ATENŢIEI

Atenţia permite optimizarea cunoaşterii unui obiect prin separarea lui de ceea ce-l înconjoară. Manifestarea atenţiei produce efecte importante asupra vieţii psihice. Dintre ele, amintim câteva:

- Claritatea unor impresii care se conturează faţă de ceea ce se află în jurul obiectului, ca urmare a **orientării, direcţionării** realizate de atenţie, produce **selecţia** unor informaţii. Referindu-ne la exemplul meciului de baschet, constatăm că traiectoria mingii, care este urmărită în drumul său, este cea care determină orientarea privirii, astfel încât toţi ne uităm în aceeaşi direcţie, iar imaginea mingii se detaşează clar de rest, a cărui imagine este mai difuză.
- **Concentrarea atenţiei**, fie şi asupra unui stimul de intensitate mai slabă, face ca acesta să se contureze mult mai puternic decât este în realitate. Un element care nu este de primă importanţă în urmărirea meciului din liceul nostru, cum ar fi mişcările unui arbitru de linie, dacă sunt fixate atent, devin intens conturate, impresiile realizate astfel devenind mult mai puternice.
- Sporirea **clarităţii** unui obiect este tot un rezultat al concentrării atenţiei. Intensificarea procesului conştient în

INFO

Multă vreme, **atenţia** a fost considerată doar sub aspectul ei selectiv, ca focalizare asupra unui fenomen anume, în detrimentul observării celorlalte, ce devin periferice. Psihologia actuală admite însă că atenţia nu se rezumă la selecţie, având mai multe dimensiuni. Depăşirea acestei poziţii (introspecţioniste) s-a realizat prin noile abordări experimentale (după 1950), ce sunt centrate pe analiza proceselor de prelucrare a informaţiei.



Francis Galton (1822–1911), psiholog francez.

timpul urmăririi meciului, intensificarea concentrării face ca imaginea jucătorului asupra căruia ne concentrăm să fie mult mai clară.

- **Rapiditatea** percepерii unui fapt, a unui eveniment, este un alt efect produs de manifestarea atenției. Oricât de mare este aglomerația în fața coșului de marcaj, dacă am urmărit atent un jucător, îl vom percepe imediat, chiar dacă este înconjurat de mulți alții.
- Concentrarea atenției determină **modificări motorii și expresive**. Așteptarea golului ne face să ridicăm capul, sprâncenele, să deschidem larg ochii. Astfel de reacții sunt numite de I. P. Pavlov *reflexe de orientare* (orientarea capului, a corpului etc.).

FORMELE ATENȚIEI

În *funcție de* **obiectul atenției**, deosebim atenția expectativă, cea exterioară și cea interioară.

- **Atenția expectativă** se manifestă atunci când ne aflăm în așteptarea producerii unui fapt, eveniment, în raport cu care urmează să avem o reacție. Aceasta este însoțită întotdeauna de ceea ce numim *stare de vigilență*, înțeleasă ca stare de reactivitate maximă a organismului. Este, bunăoară, starea de așteptare a marcării golului mult dorit, la care vom reacționa conform obiceiului și *firii* noastre.
- **Atenția exterioară** este cea care se manifestă prin urmărirea evenimentelor, a obiectelor, fenomenelor din mediul înconjurător sau chiar a acțiunilor și mișcărilor noastre ce au repercusiuni în exterior.
- **Atenția interioară** constă în concentrarea asupra propriilor stări, sentimente, gânduri, imagini etc. Este proprie momentelor de cercetare interioară, de introspecție intimă, fie că urmează a fi sau nu împărtășită.

Clasificarea atenției se poate realiza și după criteriul **proprietăților intrinseci** ale acesteia. Distingem forma involuntară, cea voluntară și cea postvoluntară a ei.

- **Atenția involuntară** se manifestă în focalizarea asupra unui eveniment, a unui obiect, în mod nedirijat de către conștiință, fiind realizată de la sine, fără efort. Se accidentează un jucător și atenția ne este atrasă automat spre acel loc, chiar dacă este în *afara zonei de joc*. Procesele de atenție automatizate se deosebesc de procesele aflate sub controlul subiectului. Ele se declanșează fără să vrem, sub acțiunea neașteptată a unui stimul. Uneori

atenția involuntară funcționează în paralel cu aceea voluntară. Acest fapt face posibilă performanța ridicată.

- **Atenția voluntară** presupune un efort bine direcționat, intenționat, susținut uneori în pofida unor dorințe de moment, cu aportul voinței care ne impune să perseverăm pentru a atinge un țel, fie el și mai îndepărtat.
- **Atenția postvoluntară**, recunoscută numai de unii psihologi, se referă la efectuarea în momentul actual a unor acțiuni care au devenit în timp plăcute, după mult efort, concentrare și exerciții susținute. Știm bine că antrenamentele sportivilor, exercițiile de forță nu creează plăcere, ci necesită mult efort și voință, însă rezultatele pozitive sunt vizibile în jocul din teren.

Atenția poate fi favorizată de anumite condiții, de factori care provoacă concentrarea exterioară sau interioară. În acest sens, putem evidenția **factori externi**, cu rol favorizant, cum sunt:

- **intensitatea** stimulului (zgomotul puternic, lumina intensă, culoarea vie, în general, ceea ce este contrastant);
- **noutatea** stimulului, a situației (obiecte, fenomene inedite, care ne atrag atenția prin curiozitatea pe care o trezesc și care ne direcționează concentrarea atenției;
- **mișcarea** obiectelor, mai ales într-un context static.

Alături de acești factori, este necesar să subliniem și rolul **factorilor interni**, între care remarcăm, în special, **interesul personal**. Un specialist în sport urmărește mai atent desfășurarea meciului, spre deosebire de un spectator oarecare venit pentru a-și susține prietenul din teren sau, pur și simplu, pentru a se distra.

INFO

Psihicul uman poate avea o serie de probleme în ceea ce privește manifestările atenției. Unele dintre ele se plasează la limita normalului. Este cazul disipaților — persoane incapabile de o atenție mai îndelungată: copii mici, dar și adulți ce nu se pot concentra asupra problemelor care nu-i interesează — sau distraților — persoane adânc preocupate de o problemă, motiv pentru care sunt neatente la ce se petrece în jurul lor. Cazurile patologice se referă fie la hipertrofia, fie la atrofia atenției.

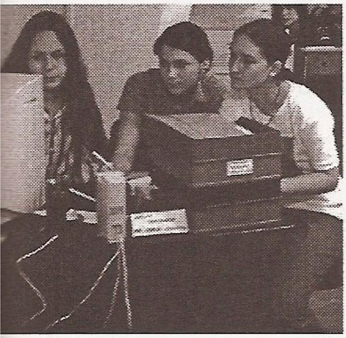
CALITĂȚILE ATENȚIEI ȘI DIFERENȚELE INDIVIDUALE

Calitățile atenției sunt foarte diferite de la o persoană la alta, uneori atât de diferite, încât determină chiar diferențe de personalitate.

Descriem, pe scurt, însușirile atenției:

- **Capacitatea de concentrare**, intensitatea atenției constituie o primă însușire. Aceasta se poate măsura prin rezistența manifestată la excitanți perturbatori. Jucătorul, puternic concentrat în atingerea scopului său, nu aude și nu vede nimic în afara elementelor direct legate de realizarea țelului. Zgomotul tribunei îl poate deranja dacă spectatorii îl susțin pe adversarul său, dar poate și să favorizeze concentrarea dacă aceștia îl sprijină.

- **Stabilitatea** atenției constă în capacitatea de concentrare un timp mai scurt sau mai îndelungat asupra aceluiași obiectiv. Această calitate este influențată atât de proprietățile intrinseci ale obiectelor, cât și de particularitățile individuale.
- **Volumul** atenției se referă la cantitatea, la numărul de elemente care pot fi cuprinse în același timp în focarul de concentrare al atenției. Resursele de atenție sunt, prin definiție, limitate. Se știe că nu ne putem concentra asupra unui număr nelimitat de obiecte, iar unii psihologi, ca **G. Miller**, de exemplu, au stabilit că numărul de unități ce pot fi cuprinse dintr-o dată este de 7 plus sau minus 2.
- **Selectivitatea** atenției reprezintă, așa cum s-a arătat, proprietatea acesteia de a reține în câmpul ei doar anumite informații. Prelucrarea selectivă a informației nu este determinată numai de resursele finite ale sistemului uman. Aceasta este justificată și de necesitatea asigurării coerenței comportamentului. Eficiența comportamentală constă în atingerea scopului cu un minimum de efort și în ignorarea informațiilor inutile. Acesta este motivul pentru care organismul va evita prelucrarea unor stimuli care ar putea interfera cu alte informații, irelevante în raport cu sarcina de realizat. Astfel, prelucrarea selectivă a informației se datorează nevoii de realizare eficientă a acțiunii, prin consumarea unui minimum de resurse în scopul obținerii unui maximum de rezultate.



Rezolvarea unei sarcini presupune prelucrare selectivă.

- **Distributivitatea** este o însușire care se referă la faptul că nu putem fi atenți la mai multe sarcini deodată. Este necesar să determinăm dacă dispunem de aceleași resurse pentru orice tip de activitate sau de mai multe rezervoare specifice, unele pentru procesele perceptive, altele pentru prelucrarea răspunsurilor, de exemplu.

Diferențele individuale se manifestă cu privire la oricare dintre calitățile, însușirile atenției. Fiecare persoană poate fi caracterizată ca dispunând de o capacitate mai mare sau mai mică de concentrare, de o stabilitate mai mare sau mai mică a atenției, de o intensitate mai puternică sau mai slabă, de un volum mai cuprinzător sau mai redus, de o distributivitate mai extinsă sau mai restrânsă.

Atenția este rezultatul activării unor cunoștințe și a unor mecanisme cognitive, fiind determinată fie de caracteristicile stimulului (atenție involuntară), fie de baza de cunoștințe și de motivația subiectului (atenție voluntară), fie de necesitatea coerenței comportamentului său.

EXERCIȚII ȘI ACTIVITĂȚI

1. Observați timp de o săptămână comportamentele clasei și înregistrați forme de manifestare a atenției și forme de manifestare a lipsei ei.

Prezentați-le clasei și realizați o listă comună a lor.

2. Construiți, lucrând pe perechi, două situații în care factorii externi determină starea de concentrare a unui subiect, iar în cealaltă ei împiedică producerea ei.

Comentați comparativ exemplele construite, folosind conceptele învățate în lecție.

3. Lucrați individual, stabilind o ierarhie între calitățile voinței în funcție de importanța pe care le-o acordați. Discutați cu colegul de bancă ierarhia realizată.

Comentați cu clasa, argumentând opțiunile formulate.

REFLECTAȚI ȘI COMENTAȚI

Atenția pleacă totdeauna de la trezirea unui sentiment puternic.

N. IORGA

4. Formați grupe de câte patru elevi și comparați formele involuntară, voluntară și postvoluntară ale atenției, stabilind cel puțin două asemănări și două deosebiri pentru fiecare pereche de termeni.

Dați exemple pentru manifestarea fiecărei forme.

5. Formați grupe de câte patru elevi și comparați formele expectativă, exterioară și interioară ale atenției, stabilind cel puțin două asemănări și două deosebiri pentru fiecare pereche.

Dați exemple pentru manifestarea fiecărei forme.

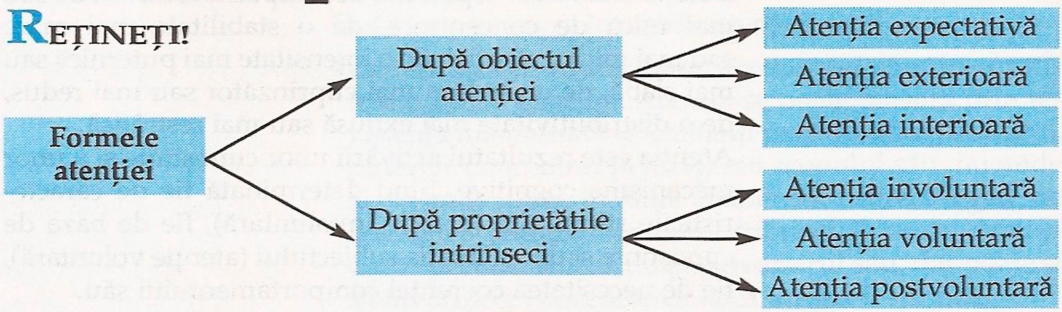
6. Evaluați-vă individual calitățile atenției. Comentați cu colegul de bancă aprecierea făcută. Este el de acord cu voi? Discutați cu clasa acele cazuri în care părerile voastre au fost total opuse.

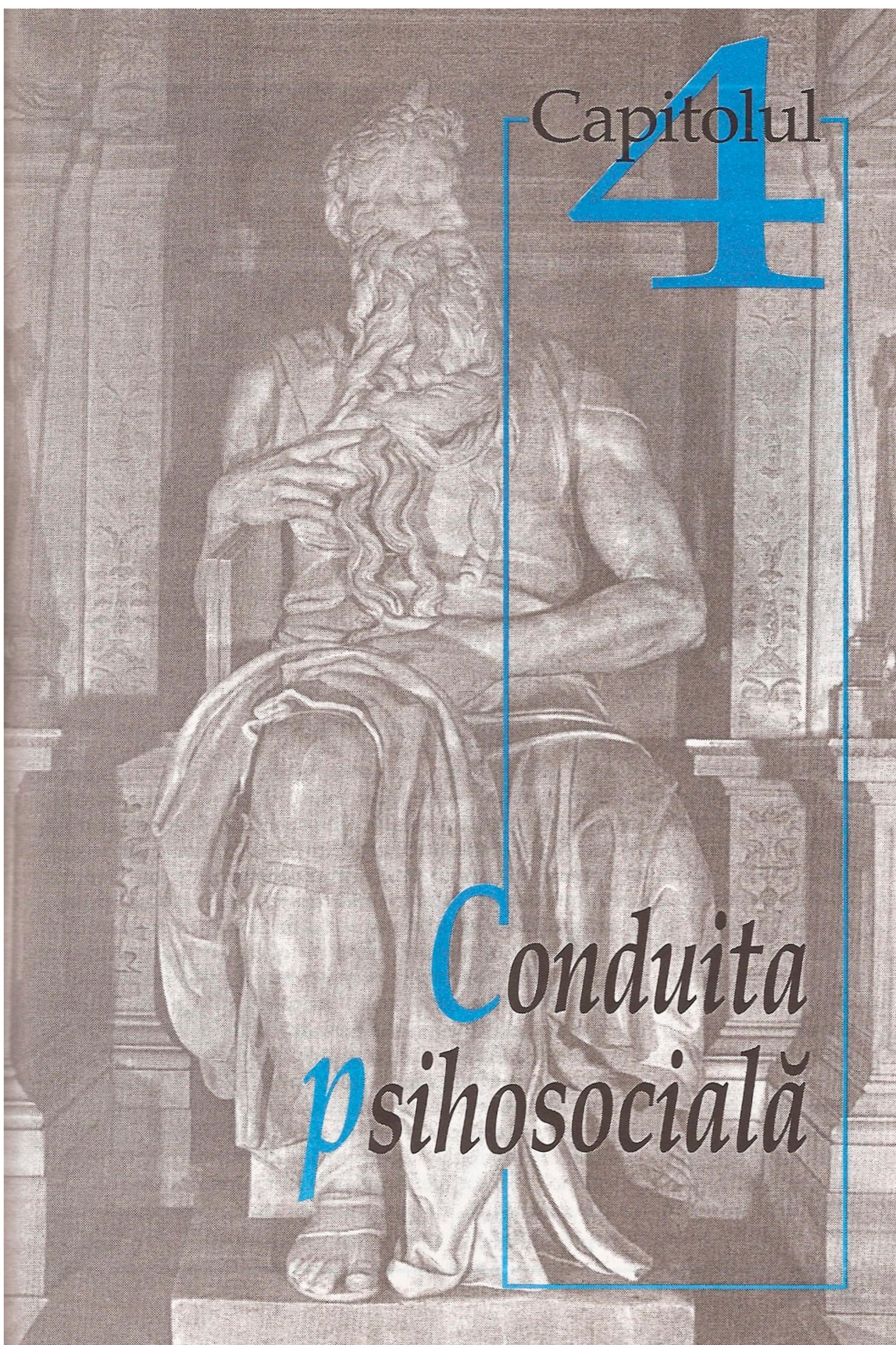
TEST DE EVALUARE

1. Clasificați atenția de care dă dovadă un elev în clasa a X-a la ora de psihologie, explicând de fiecare dată criteriul folosit. **4 p.**

2. Explicați, exemplificând, factorii externi și interni care pot influența atenția. **3 p.**

REȚINEȚI!





Capitolul 4

Conduita psihosocială

4 CONDUITA PSIHOSOCIALĂ

Imaginea de sine și percepția socială a imaginii de sine*

Imaginea de sine se referă la modul subiectiv (nu doar fizic) de reprezentare și de evaluare pe care individul și le face asupra lui însuși, în diferite etape ale dezvoltării sale și în diferite situații în care el se află. Cu alte cuvinte, ea se referă la perspectiva individuală asupra propriei personalități.

Să presupunem că doi colegi de-ai noștri, o fată și un băiat, sunt cunoscuți pentru că își petrec foarte mult timp în fața oglinzii. Ei își aranjează părul ținând seama de modă, încearcă să-și contureze sau să-și estompeze unele trăsături prin machiaj, dar nu numai atât. Își exersează zâmbetul, râsul, figura serioasă, preocupată, supărarea, își studiază profilul, ținuta capului, atitudinea etc. Mai mult, probează diferite haine și își exersează mersul, ținuta de ansamblu, gesturile, anumite poziții. Sigur, preocuparea pentru cum apar în „lume" nu se rezumă la timpul petrecut în fața oglinzii, ci se manifestă și prin imaginarea unor situații de viață la care vor trebui să reacționeze, gândindu-se la ce vor spune, cum se vor mișca, ce vor hotărî, ce atitudine vor lua, și dacă respectiva reacție va fi apreciată sau nu.

FORMAREA IMAGINII DE SINE

Am putea spune că tot ce se petrece în exemplul dat reprezintă un lucru firesc. Cele două persoane își construiesc *imaginea de sine*. Acest lucru ar fi adevărat doar sub un singur aspect, cel fizic. Formarea imaginii de sine constă, în primul rând, într-o construcție subiectivă. La întrebarea *De ce totuși atâta timp în fața oglinzii?* putem răspunde: *Pentru că este important pentru ele* cum arată *și cum sunt văzute din afară, de către ceilalți.* Lor însele, plasându-se în afară (printr-o încercare de dedublare), trebuie să le placă felul în care arată persoana din oglindă, cum se mișcă și cum reacționează.

Ceea ce se întâmplă în fața oglinzii nu este decât un exercițiu util, care, completat cu părerile celorlalți față de imaginea unei persoane, va da naștere la o multitudine de atitudini posibile față de aceasta.

Există trei probleme principale, din punctul de vedere al psihologiei sociale, cu referire la tema propusă:

- în ce fel percepția și reprezentarea pe care le avem despre noi înșine sunt legate de interacțiunea cu ceilalți?

INFO

Primul experiment în psihologia socială a fost realizat de **Norman Triplett** în 1897–1898. Ipoteza lui era că performanța unui subiect este influențată pozitiv de prezența celorlalți. El a dat subiecților lui sarcina de a rula cât de repede pot o mulinetă atașată unei tije asemănătoare unei undițe. Subiecții au efectuat șase încercări, trei singuri și trei în prezența altor subiecți. Concluzia lui Triplett a fost că prezența celorlalți a favorizat performanța.

Sau în ce măsură reprezentarea sinelui depinde de părerea celorlalți?

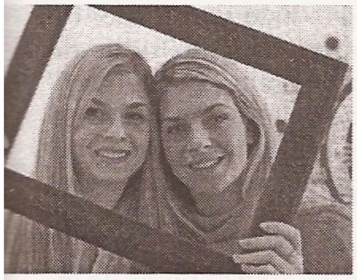
- pe baza căror informații, cu ajutorul căror instrumente se realizează percepția despre celălalt? Sau, altfel spus, cum ne construim reprezentarea celorlalte persoane?
- în ce măsură indiciile în legătură cu starea, intențiile unei persoane sunt utilizate pentru a crea imaginile și interpretările asupra lui?

Psihologia socială abordează cu mijloacele proprii probleme curente ale vieții cotidiene.

În formarea imaginii de sine, se parcurg mai multe etape:

a. Eul, în viziunea propriei persoane. Aceasta își construiește propria imagine ca personalitate, în ansamblu. Este modul în care ne descriem pe noi înșine, tipul de persoană care credem că suntem. Se formează astfel reprezentarea noastră despre noi înșine, o imagine sau ceea ce noi considerăm că ne este caracteristic, că ne definește.

Această imagine nu se realizează automat, ci este o construcție personală. De exemplu, două surori gemene, cu trăsături aproape identice, dintre care una se consideră foarte frumoasă, în timp ce cealaltă este nemulțumită de înfățișarea sa. Sunt două construcții diferite, chiar dacă au ca punct de pornire aceleași trăsături faciale. Cum pot fi explicate diferențele de imagine de sine? Printr-o multitudine de diferențe de personalitate, ce se manifestă sub diverse aspecte, sesizabile la cele două gemene. Este de presupus că aceea dintre ele care se consideră „frumoasă" se caracterizează prin gândire pozitivă, eventuală tendință de supraevaluare, nevoia de a se remarca, de a se impune etc. Nu aceleași trăsături de personalitate îi sunt caracteristice și surorii ei. Sunt gemene, dar nu pot fi identice ca personalitate. Așadar, ca rezultat al acestei prime etape în construirea imaginii de sine se formează și aprecierea proprie asupra acesteia: ne place sau nu ne place ceea ce credem noi înșine că suntem.



Trăsăturile fizice asemănătoare ale surorilor gemene nu implică personalități neapărat similare.

b. Celălalt, conștientizarea faptului că acesta realizează asupra noastră o judecată ce are la bază modul în care persoana noastră este percepută.

Imaginea pe care celălalt și-o formează despre noi poate corespunde sau nu imaginii construite de noi înșine. În plus, celălalt își poate exprima, într-o modalitate sau alta, judecata sa asupra noastră. Este știut că, dacă unei persoane i se spune în mod repetat *Ești frumoasă*, aceasta va ajunge, în cele din urmă, să creadă acest lucru. În plus,

dacă și faptele, realitatea (participarea la concursuri de frumusețe) vor susține ideea, aceasta se va transforma în convingere de nezdruncinat.

Există și experimente, studii în acest sens. În literatura de specialitate circulă povestea unei tinere studente care se considera lipsită de atractivitate (de aceeași părere fiind și apropiații ei). Câțiva dintre colegi au decis să-i înscenеze un joc, pretinzând permanent că aceasta ar fi cea mai atractivă tânără din colegiu, întrecându-se între ei pentru a-i propune o întâlnire. La primele 5–6 întâlniri, deși tânăra se manifesta ca neatractivă și era văzută astfel și de către ceilalți, a fost tratată ca și cum ar fi fost cu adevărat atrăgătoare. În timp, datorită acestui fapt, tânăra studentă a început chiar să devină atractivă (îmbrăcându-se altfel, zâmbind mai mult). Astfel, ea și-a schimbat imaginea de sine sub influența celorlalți.

Așadar, dinspre celălalt înspre sine, la întrebările *Cine sunt eu?* și *Cum sunt eu?*, pot veni două categorii de răspunsuri:

- judecăți subiective și
- fapte ce pot fi verificate.

REFLECTAȚI ȘI COMENTAȚI

Numai naturile grosolane nu roșesc de nici o idee care le vine în cap.

GARABET IBRĂILEANU

c. Reflecția eului asupra imaginii de sine, din perspectiva corespondenței sau necorespondenței între aceasta și judecata celuilalt. Această apreciere poate da naștere unor sentimente pozitive sau negative.

Aprecierea depinde, la rândul său, de tipul de personalitate a fiecăruia dintre noi și are consecințe importante cu privire la adaptare, la integrarea socială.

Imaginea de sine se formează și se dezvoltă prin raportarea persoanei la diferite grupuri. Este vorba, mai întâi, de ceea ce numim *grupuri primare*, care constituie anturajul apropiat, familia, prietenii, la care individul este atașat prin sentimentul apartenenței comunitare (se referă la acesta prin termenul *noi*). Este vorba apoi de *grupurile secundare*, formate pe baza unei similitudini de practică (grupuri de muncă, grupuri religioase, organizații politice). Cele două tipuri de grupuri influențează diferit formarea imaginii de sine. Un rol important în formarea și dezvoltarea imaginii de sine îl are apelul la teoria comparării sociale. În cadrul acestei teorii, se presupune că ne comparăm cu persoane care ne seamănă, întrucât cineva prea diferit nu ne poate servi ca punct de referință în vederea unei estimări stabile. Un rocker nu se va compara decât cu un alt rocker. Oamenii sunt atrași să se compare doar cu cei mai apropiați lor ca imagine.

PERCEPȚIA SOCIALĂ ASUPRA IMAGINII DE SINE

Percepția socială asupra imaginii de sine reprezintă ceea ce gândesc ceilalți despre noi, despre modul cum arătăm, cum ne comportăm, despre cine suntem și cum suntem.

Pentru înțelegerea procesului percepției sociale, trebuie să distingem între două puncte de vedere: **a)** al *celuilalt* despre eu, **b)** al *eului* despre părerea celuilalt asupra sa.
Punctul de vedere al celuilalt, sau *celălalt ca reper și ca martor*, este, desigur, foarte important în construcția și reconstrucția imaginii de sine. Celălalt poate fi ceea ce în psihologie se numește *reper pasiv* (adică, pur și simplu, un termen de comparație) sau unul *activ* (un altul, el însuși creator de reguli de apreciere). Părerile de care ținem seama au roluri diferite în propria noastră evaluare:

- unele sunt folosite sub *aspect estetic (mă ajută să știu dacă arăt bine sau nu)*,
- altele sunt utilizate pentru *evaluarea globală (mă ajută să-mi cunosc locul, poziția socială)*,
- iar altele pentru *evaluarea capacităților, a performanțelor (mă ajută să știu cât sunt de bună în raport cu media)*.

Există persoane puternic dependente de părerea celorlalți, slab dependente și independente. Nu toți cei care sunt dependenți își recunosc dependența. Între dependența unei persoane față de opinia celorlalți și aspirația ei spre independență poate surveni un conflict.
Influența pe care *eul* o resimte ca urmare a conștientizării părerii celuilalt este determinată de tipul de personalitate pe care persoana îl are.

Mulți tineri nu sunt de acord cu felul în care sunt percepuți de către ceilalți.

Tipul afectiv este influențat de modul în care este perceput de persoanele iubite, de familie.
Tipul amical este influențat de modul în care este perceput de prieteni.
Tipul social este influențat de modul în care este perceput de anturajul social și profesional.
Influența părerii celuilalt asupra reconstrucției imaginii de sine depinde de mai mulți factori: tipul de personalitate, gradul de dependență, categoria profesională, nivelul de educație.

EXERCIȚII ȘI ACTIVITĂȚI

1. Comentați pe rând următoarele definiții ale psihologiei sociale:

Psihologia socială constă în încercarea de a înțelege și explica în ce mod gândurile, sentimentele și comportamentele individuale sunt influențate de prezența imaginară, implicită sau explicită, a celorlalți.

GORDON ALLPORT

Psihologia socială este domeniul cercetării științifice care studiază modul în care comportamentele, sentimentele sau gândurile unei persoane sunt influențate sau determinate de comportamente sau caracteristici ale celorlalți.

R. BARON, D. BYRNE

Arătați prin ce se aseamănă și prin ce se deosebesc cele două definiții.

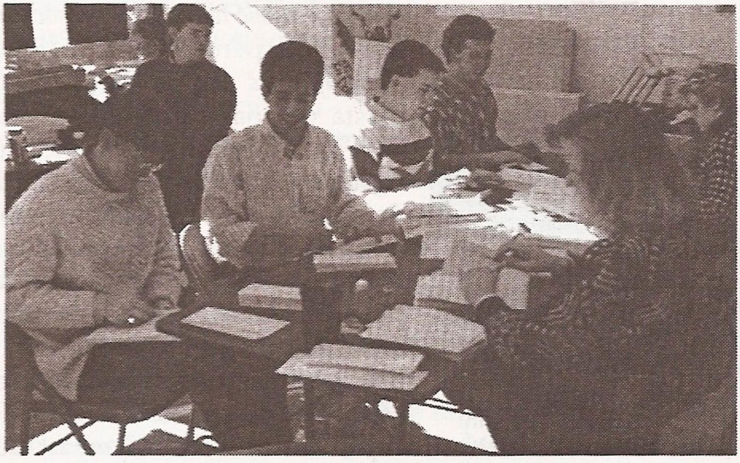
INFO

Singurătatea, ca absență a relațiilor interpersonale, este o stare pe care toți am încercat-o. Faptul că nu avem un prieten apropiat sau tocmai l-am pierdut, ne creează o stare de tristețe accentuată. Sentimentul singurătății este determinat de factori cum sunt:

- numărul redus al relațiilor sociale pe care le stabilim;
- calitatea nemulțumitoare a relațiilor;
- timiditatea;
- imagine de sine negativă;
- lipsa abilităților de relaționare.

Toți acești factori pot fi contracarați de persoana care simte singurătatea.

2. Faceți o descriere succintă a imaginii pe care v-ați făcut-o despre colegul sau colega de bancă. Schimbați descrierile între voi și modificați, folosind o culoare, elementele cu care nu sunteți de acord. Stabiliți apoi împreună gradul de concordanță dintre imaginea de sine a fiecăruia și imaginea celuilalt asupra sa. Prezentați clasei cazurile în care ele au fost perfect concordante. Au existat cazuri de totală discordanță? Cum le explicați?



Imaginea de sine nu se aseamănă întotdeauna cu imaginea pe care ceilalți și-o formează despre noi.

3. Gândiți-vă câteva momente dacă sunteți o persoană influențabilă. De ce credeți asta?
Comparați răspunsurile voastre și rețineți elementele comune prezente în argumentări.

4. Care sunt reperele voastre comparative în construirea imaginii de sine? Gândiți-vă la propria experiență și apoi întocmiți o listă a categoriilor posibile de repere, pe care un elev în clasa a X-a le-ar putea avea.
Nu este nevoie să dați nume sau detalii, dacă le considerați prea personale. Aveți grijă să rămâneți sinceri și să nu construiți exemple de repere pe care nimeni nu le ia în considerare în mod real.

TEST DE EVALUARE

1. Explicați cum se construiește imaginea de sine. **3 p.**
2. Explicați cum contribuie punctul de vedere al celorlalți la construcția imaginii de sine. **4 p.**

REȚINEȚI!

Factori care influențează formarea imaginii de sine

- Tipul de personalitate
- Gradul de dependență
- Categoria profesională
- Nivelul de educație

Relațiile interpersonale și rolul lor în formarea și dezvoltarea personalității

Prin **grup social** înțelegem un ansamblu uman structurat, ale cărui elemente se influențează reciproc. Există un număr mare de varietăți de grupuri: colectivul de elevi, familia, echipa de lucru sau echipa sportivă, locatarii unui bloc, cancelaria de profesori, personalul unei firme, banda de răufăcători etc.

***Suntem** la școală între colegi, ne străduim să respectăm regulamentul de ordine interioară, împărtășim probleme similare, legate sau nu de învățătură. **Suntem** acasă, în familie, împreună cu părinții, frații, surorile noastre, ne străduim să facem ceea ce se cuvine în acest cadru în care încercăm să rezolvăm, după puterile fiecăruia, probleme comune. **Suntem** cu prietenii în discotecă sau în excursie, **suntem** cu vecinii în fața blocului și plantăm copaci, **suntem** în troleibuz și perforăm biletul, **suntem** la antrenament cu echipa clasei, respectăm regulile jocului și ceea ce are fiecare de făcut pe „locul" său, în cadrul echipei. Respectăm tot ceea ce ne cere antrenorul.*

Semnificația lui suntem *din toate aceste situații constă în faptul că exprimă lingvistic situații conform cărora fiecare dintre noi face parte din diverse grupuri, intră în relații, respectă reguli și comunică cu ceilalți.*

DEFINIREA GRUPURILOR SOCIALE

Unele grupuri sociale se formează *spontan* (călătorii într-un autobuz în cazul unui accident), altele sunt *instituționalizate* (se manifestă constant într-un cadru organizatoric dat). Membrii acestora, indiferent de modul în care au luat ființă grupurile, se supun unor reguli impuse progresiv de viața în cadrul lor sau care le sunt preexistente. Unele reguli constituie un scop în

sine, altele sunt folosite ca mijloace pentru a atinge un scop.

Distingem între tipurile de grupuri, mai întâi, **grupul de apartenență**. Este acel tip de grup în care subiectul este implicat efectiv în calitate de membru solidar al unui ansamblu de relații, de activități și de valori care modelează conduitele sale sociale.

Rolurile îndeplinite de acest tip de grup satisfac trebuințele de afiliere și de recunoaștere ale membrilor săi, contribuie la definirea identității lor sociale.

Asociat grupului de apartenență este **grupul de referință.** Acesta este grupul din care am dori să facem parte, dar nu putem, cel puțin pentru moment. Grupul de referință ne servește drept model, ne influențează formarea imaginii de sine. El procură motive de aspirație care permit schimbarea conduitelor, orientând astfel atitudinile sociale conform unei ierarhii de valori. Grupul de referință acoperă diverse funcții normative și comparative, de identificare, pozitive sau negative, de afinitate care servesc la anticiparea satisfacțiilor sociale.

Un tip aparte de grup de apartenență este **grupul de vârstă,** întâlnit atât în comunitățile tradiționale, cât și în cele moderne. Începând cu grădinița unde copiii fac parte din grupa mare, grupa mică sau mijlocie, continuând cu școala, unde elevii aparțin ciclului primar, gimnazial sau liceal, facem parte dintr-un grup de vârstă. Apartenența la un grup de vârstă atrage după sine drepturi, dar și obligații. Acestea se modifică o dată cu schimbarea categoriei de vârstă și, după cum bine știm, în timp, obligațiile sunt tot mai puternic afirmate ca cerințe ce trebuie asumate.

Grupul de presiune este un alt tip de grup, organizat în scopul apărării unor obiective colective, exercitând în mod direct sau indirect presiuni în acest sens. Dacă un număr de oameni doresc, de exemplu, să impună atenției Parlamentului adoptarea unei anumite legi, se constituie într-un grup, care strânge un număr de semnături ale susținătorilor inițiativei, organizează diverse manifestații în acest scop. Acest gen de grupuri se manifestă mai cu seamă în viața publică, făcând presiuni asupra sistemului politic, dar există și la alt nivel de interes, termenul și practica *lobby*-ului tinzând să se extindă în domenii dintre cele mai diverse.

INFO

În psihologia socială sunt analizate *ritualuri de trecere*, care pun probleme psihosociale specifice, diferite astăzi de formele tradiționale. Ele exprimă *marcaje* importante în viața fiecăruia, de exemplu: sărbătoarea *majoratului* reprezintă un astfel de ritual pe care, în forme oricât de diferite, îl întâlnim în orice comunitate; *balul bobocilor* este o invenție modernă, dar în spiritul respectării unui ritual de trecere ce încearcă să corespundă timpurilor actuale.

Kurt Lewin (1890–1947), psiholog american de origine germană.

Indiferent de tipul de grup căruia îi aparținem, importantă rămâne relația umană, ce nu poate exista în afara acestuia. Relațiile umane, în particular cele intragrupale, intergrupale și ierarhice, reprezintă determinanți importanți ai performanței și satisfacției în orice activitate umană. Nevoile umane individuale de apartenență, de realizare și de respect de sine pot fi satisfăcute numai în cadrul anumitor grupuri. Realizarea lor este esențială pentru manifestarea și împlinirea personalității noastre.

CONCEPTELE DE STATUS ȘI DE ROL SOCIAL

Fiecare dintre noi ocupăm o anumită poziție în cadrul grupurilor din care facem parte. Un elev în colectivul clasei ocupă un anumit loc, are o anumită poziție în formarea opiniilor colegilor, poate fi căpitan în echipa de baschet.

Se consideră, în general, că **statusul** se referă la poziția unei persoane într-un grup social, implicând un ansamblu de așteptări din partea celorlalți. O persoană vârstnică așteaptă să fie salutată de cei tineri. Șeful clasei e obișnuit să ia decizii, așteptăm ca elevul de nota 10 să răspundă foarte bine în orice situație, ne bizuim pe faptul că organizatorul unei excursii va rezolva detaliile de transport și cazare etc.

Statusul definește drepturile și îndatoririle persoanei și constituie un element al conștiinței de sine. Cele mai multe persoane își acceptă statusul și își îndeplinesc cu ușurință rolul care decurge din acesta. Altele, refuzând să se lase închise într-un cadru determinat, resping normele, se revoltă, devin inadaptate sau reformatoare.

Strâns legat de status, în psihologia socială, este conceptul de **rol.** Acesta se referă la conduita pe care o are o persoană al cărei status îl cunoaștem. Fiecare individ trebuie să-și asume mai multe roluri, variabile în funcție de vârsta sa (copil, adolescent, adult, bătrân), de sex, de compania în care se află (un copil se comportă diferit, după cum este alături de prietenii săi, de părinții sau de profesorii săi) și de situație (acasă, la școală, la discotecă).

Aceste roluri pot să genereze conflicte psihice atunci când sunt contradictorii. Ele ne marchează întotdeauna într-un fel sau altul, fie că aderăm la ele în așa măsură încât să nu ne mai putem desprinde de rolul pe care îl interpretăm, fie că încercăm să le respingem.

INFO PERSONALITĂȚI

Kurt Lewin este considerat unul dintre părinții psihologiei sociale. El are contribuții importante în studierea dinamicii grupurilor. Lewin a analizat comportamentul copiilor în situații de grup cu conducere autoritară, democratică sau permisivă, demonstrând că, în funcție de prezența sau absența conducătorului de grup, comportamentul acestora variază.

Un rol aparte este cel de **lider**, sau individ care conduce grupul din care face parte în scopul atingerii unor obiective specifice. Liderul este numit *emergent*, atunci când el însuși își atribuie acest rol și se face acceptat de membrii grupului, sau *desemnat*, atunci când organizația, instituția sau tradiția îi atribuie rolul și responsabilitățile sale.

Cercetările asupra liderilor și asupra comportamentului acestora au arătat că nu există trăsături psihologice care să-i caracterizeze pe toți și nici un comportament care să garanteze eficacitatea acțiunilor lui. Stilul de conducere al liderului și caracteristicile sale psihologice trebuie să fie adaptate la exigențele situației.

S-a constatat că liderul *autocrat*, care se impune în mod autoritar, creează un climat psihosocial care poate împiedica afirmarea personalității, în timp ce liderul *democrat* generează un climat permisiv, propice afirmării individualității, a capacităților sale creative.

Statusul social și îndeplinirea rolului aferent sunt observate și judecate de către ceilalți membri ai grupului, formându-se astfel reputația unei persoane în fața comunității.

Reputația este înțeleasă drept suma caracteristicilor personale asupra cărora observatorii sociali sunt de acord, trăsăturile de caracter despre care ei au o aceeași reprezentare. Spre exemplu, un judecător poate avea reputația de *foarte corect*, un profesor poate avea reputația de *foarte exigent*, un savant poate fi calificat drept *enciclopedie ambulantă*. Deși exemplele date pentru reputație au fost în mod voit pozitive și adaptate celor mai înalte exigențe ale categoriei profesionale respective, trebuie să fim conștienți că există și o reputație negativă sau inadecvată cerințelor de un anumit tip.

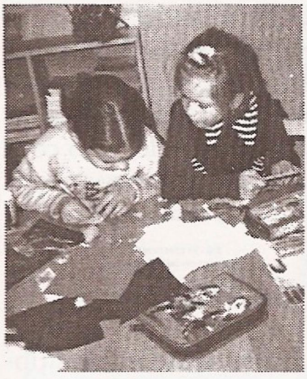
FORME ALE RELAȚIILOR CU CEILALȚI

Am stabilit apartenența noastră la diferite grupuri. În cadrul grupurilor se creează anumite relații. Spunem că suntem în bune relații cu colegii de clasă sau, dimpotrivă, că nu ne înțelegem între noi, suntem în conflict cu privire la mai multe probleme. Calitatea relațiilor existente în grup sau între grupuri influențează starea membrilor săi, contribuie la generarea sau menținerea unui climat socio-afectiv pozitiv sau negativ, stimulativ sau coercitiv. Astfel, între formele

INFO

Un tip special de relație cu celălalt este cel bazat pe **iubire**. J. A. Lee propune următoarea clasificare:

- *iubire romantică*: ne îndrăgostim de imaginea fizică, existând o dorință fizică intensă;
- *iubire divertisment*: pentru a trece vremea în mod plăcut;
- *iubire stabilă*: dezvoltată treptat, duce la angajamente durabile;
- *iubire posesivă*: obsedantă, cu manifestări de gelozie;
- *iubire altruistă*: care nu cere nimic în schimb;
- *iubire pragmatică*: bazată pe fapte concrete, cum ar fi religia, salariul, vârsta, tipul de muncă etc.



Ce credeți că le-a determinat pe aceste fetițe să lucreze cu atâta atenție împreună?

elementare ale relațiilor cu ceilalți, se înscriu, îngemănate, două poziții: **egoismul** și **altruismul**. Sunt situații, momente în care o persoană are nevoie de sprijinul celorlalți. Îl poate primi sau nu, iar ceilalți i-l pot oferi sau nu. Ceea ce se petrece în mod concret depinde de caracteristicile de personalitate ale celui implicat. Uneori suntem interesați numai de propria persoană, de propriile dorințe, de propria realizare, iar alteori suntem preocupați și de ceilalți, pentru care suntem gata să facem tot ceea ce putem spre a-i ajuta. Egoismul și altruismul se îmbină și alternează ca dominante în comportamentul nostru.

O formă a cooperării este **conformismul** care constă în asumarea deplină de către individ a normelor grupului, uneori chiar în absența unei judecăți personale. El este, pentru majoritatea ființelor umane, o condiție de sănătate mentală. Refuzul de a accepta normele sociale îl izolează pe individ de comunitate, față de care devine un străin. Conformismul se asociază de cele mai multe ori cu fidelitatea față de grup. El poate ajunge însă până la servilism, supunere, care se manifestă nu numai în raport cu normele grupului, dar și față de persoanele care au rol de conducere.

Cooperarea, ca tip de relație cu ceilalți, presupune înclinație spre înțelegerea celuilalt, deschidere spre comunicare, spirit de toleranță, uneori consens în abordarea problemelor comune.

Relația opusă cooperării este **conflictul**. El se conturează ca tip de relație socială, rezultată din lupta unor tendințe, interese, care pun individul în situația de a face față unor vectori opuși de putere aproape egală.

Există, evident, mai multe tipuri de conflicte în funcție de sursa care le generează. Ele sunt:

- **cognitive**, atunci când se oscilează între două concepte, două reguli, două domenii de interes;
- **afective**, între două emoții de sens opus generate de o situație dată;
- **perceptive**, *ce se manifestă ca situație de ambiguitate în captarea de informații;*
- **sociale** propriu-zise, ca situație de interacțiune caracterizată prin divergențe de interese, competiții de putere și antagonisme între scopuri.

Empatia, ca stare psihică de intuire a ceea ce se petrece în celălalt, în măsura în care se manifestă activ, poate fi foarte importantă în realizarea cooperării. *A te pune în*

REFLECTAȚI ȘI COMENTAȚI

În natura omului noi găsim trei cauze principale de ceartă: concurența, neîncrederea, gloria.

THOMAS HOBBES

Singurătatea este un ansamblu de stări *subiective, trăite în* prezent, dar care sunt influențate de experiențe trecute sau viitoare. A fi singur nu este identic cu a te simți singur.

pielea celuilalt, fără a uita totuși că ești tu însuți, este o posibilă descriere a stării de empatie, care nu se confundă cu identificarea cu o altă persoană.
Cunoașterea tipurilor de relații cu ceilalți este importantă pentru pozitivarea integrării noastre sociale, ca o condiție a confortului psihic și a împlinirii de sine, a realizării personalității fiecăruia.

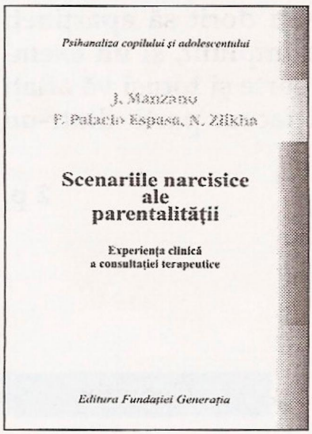
COMUNICAREA ÎN CADRUL GRUPULUI

Ca trăire negativă, singurătatea poate fi:
- **singurătate existențială**, indiferentă la relațiile cu ceilalți, determinată de conștiința existenței ca ființă umană trecătoare;
- **singurătate interpersonală**, ca lipsă a relațiilor sociale satisfăcătoare sau a relațiilor intime.

Comunicarea constă în procesul de transmitere, intenționată sau nu, de informații destinate să lămurească sau să influențeze un individ sau un grup de indivizi. În același timp în care o informație este transmisă, se produce o acțiune asupra subiectului receptor și una asupra persoanei emițătoare.
Comunicarea în grup se realizează, în sens strict, prin limbaj. Ea nu este singura modalitate de comunicare în grup. În afara comunicării verbale propriu-zise, toate celelalte forme pot fi încadrate în comunicarea nonverbală.
Amprenta psihologică a personalității se manifestă în comunicarea lingvistică și în cea nonverbală, întrucât atât limbajul, cât și celelalte elemente care fac posibilă comunicarea nonverbală reprezintă fenomene, funcții, manifestări psihice.
În problema comunicării, psihologia socială se intersectează cu cele mai multe și mai diverse discipline: biologie, medicină, filologie, informatică etc. Perspectiva psihologiei sociale își are specificul său, fiind preponderent axată pe dimensiunea relațională a comunicării.
Comunicarea ca relație depinde de sau pune în valoare tipul de personalitate (ce poate fi comunicativ sau necomunicativ) și tipul de grup din care facem parte (permisiv sau autoritar).
Relația de comunicare își pune amprenta asupra dezvoltării personalității, a integrării și adaptării sociale, a realizării de sine. Lipsa de comunicare, indiferent de cauze, are importante consecințe psihice: introvertire, acumulare de tensiuni interioare (ce pot deveni surse de izbucniri violente).

EXERCIȚII ȘI ACTIVITĂȚI

1. Rolul a fost definit ca funcție îndeplinită de o persoană în virtutea ocupării unei anumite poziții într-un context social dat.



Narcisimul reprezintă admirația excesivă, patologică a cuiva față de propria persoană.

Psihologii vorbesc despre **conflict de roluri** atunci când, de exemplu, un adolescent ar trebui să renunțe la grupul său de prieteni pentru a se întâlni cu o fată sau invers, și de **conflict intrarol**, atunci când, de exemplu, nu știi dacă să înveți la psihologie sau la logică.
Lucrați pe perechi și dați exemple de asemenea conflicte. Arătați de ce se produc și cum ar putea fi ele rezolvate.

2. Dați exemple de grupuri din care faceți parte. Ce statusuri și ce roluri îndepliniți în ele? Sunt toate la fel de importante pentru voi? Credeți că deținerea unui anumit status într-un grup atrage după sine acordarea unui status asemănător într-un alt grup? De ce? Discutați împreună exemplele voastre.

3. Comentați pe perechi, folosind noțiunile învățate până acum la psihologie, următoarele situații, arătând cum este influențată imaginea de sine de reprezentările grupului din care facem parte. Arătați dacă este corect sau nu ceea ce se petrece, identificând cauzele și soluțiile fiecărui caz.

a. Într-o comunitate se consideră că numai copiii de profesori învață bine. Învățătoarea unei clase acordă o atenție mai mare acestora, spunând deseori în fața clasei de ce procedează astfel.

b. Într-un grup de prieteni se consideră că fiecare nou-venit trebuie să facă o faptă deosebită pentru a fi apreciat. Ultimul venit începe să consume droguri.

c. Un grup de prietene consideră că a fi foarte slabă este un model de dorit. Ele îndeplinesc acest criteriu. Orice altă persoană care nu este foarte slabă este desconsiderată explicit și acuzată de indolență.

4. Dați exemple de situații, reale sau imaginate, în care nu este nevoie să vorbiți prea mult pentru ca persoana sau persoanele din grupul vostru să înțeleagă la ce vă referiți. Cum este posibil acest lucru? Comentați împreună exemplele date.

TEST DE EVALUARE

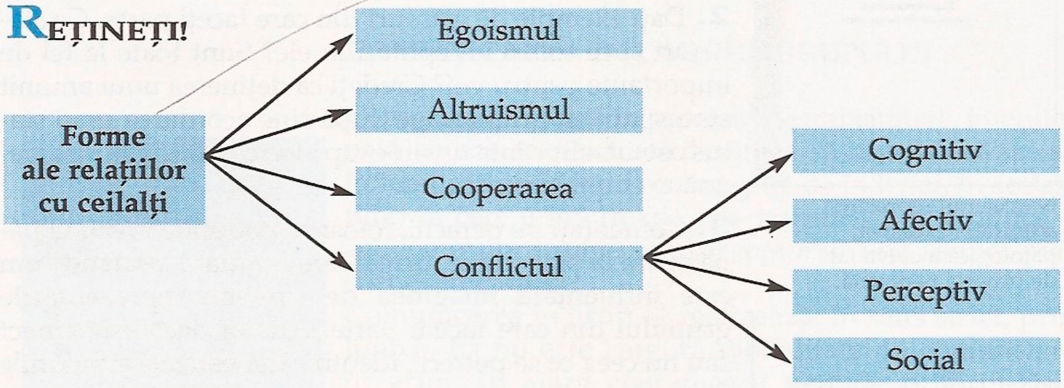
1. Definiți, exemplificând, grupurile sociale, luând în considerare varietatea lor. **3 p.**

2. Dați exemple de două tipuri de relații care pot apărea între rolurile pe care o persoană le are în diferite grupuri din care face parte. **2 p.**

3. Dați un exemplu în care v-ați dorit să aparțineți unui grup, iar dorința nu vi s-a împlinit, și un exemplu în care nu ați vrut să faceți parte și totuși vă aflați în acel grup. Cum ajungem să facem parte dintr-un grup? De ce?

2 p.

REȚINEȚI!



Comportamente prosociale și comportamente antisociale

Comportamentele prosociale sunt comportamente intenționate, realizate în afara obligațiilor profesionale și orientate spre conservarea și promovarea valorilor sociale.

Comportamentele antisociale sunt cele care sfidează ordinea socială convenită, contrariază prin neluarea în seamă a normelor și a instituțiilor sociale.

Aflăm zilnic din ziare, de la radio și TV că oamenii se ajută, salvează vieți, donează sume de bani pentru sinistrați, oferă adăpost, oferă locuri de muncă. Din aceleași surse aflăm despre hoții, violuri și agresivitate. Realitatea în care trăim ne arată că toate acestea există cu adevărat. La școală, colegii se ajută între ei atunci când apar probleme de sănătate sau de familie. Uneori însă, lângă noi, doi colegi se bat, își vorbesc într-un limbaj jignitor; la poarta școlii ne așteaptă câte o bandă organizată să ne „buzunărească", acasă apartamentul vecinului a fost „spart", mașina noastră a „dispărut" din fața blocului.

DEFINIREA COMPORTAMENTELOR PROSOCIALE ȘI A CELOR ANTISOCIALE

Fapte precum ajutorul acordat semenilor, apărarea proprietății, a bunurilor, apărarea legii, a dreptății reprezintă comportamente prosociale.

Unii psihologi explică manifestările prosociale prin faptul că fiecare dintre noi se simte dator să acorde sprijin persoanelor care depind de el. Reușita ne oferă satisfacții

morale, eșecul ne trezește sentimente de culpabilitate. Cu toate acestea, ajutorul nu se acordă nediferențiat. Dacă avem o părere bună despre o persoană, o ajutăm mai degrabă decât dacă părerea este proastă. Dacă aceia care sunt în dificultate au ajuns în situația respectivă fără vina lor, ei vor fi mai repede ajutați decât cei vinovați.

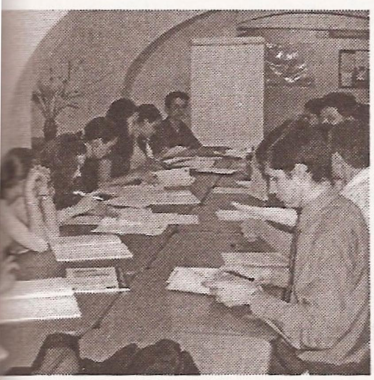
Se presupune că fiecare dintre noi consideră că, dacă îi ajută pe ceilalți, va fi ajutat la rândul lui când va avea nevoie. În stabilirea relațiilor dintre ei, oamenii au tendința de a menține un anumit echilibru între ceea ce se oferă și ceea ce se primește. Dacă acest echilibru între „costuri" și „beneficii" nu funcționează, se pot produce stări de disconfort psihic.

Evident că aceste elemente apar în forme variate în comportamentele individuale. Manifestarea lor nu are caracter obligatoriu. Dacă ar fi astfel, nu am putea explica existența comportamentelor antisociale.

Comportamentele antisociale sunt fie voite, intenționate, săvârșite de persoane care încalcă în mod conștient legile juridice și normele morale, fie de persoane bolnave, cu tulburări grave de personalitate.

Prezența lor în societate trebuie explicată nuanțat, luând în considerare condițiile de viață, economico-sociale, precum și pe cele culturale. Oricât de grele ar fi însă acestea, ele nu pot fi transformate în nici un caz în scuze pentru apariția comportamentelor violente, distrugătoare.

FORME DE COMPORTAMENTE PROSOCIALE ȘI FORME DE COMPORTAMENTE ANTISOCIALE



Elevii deprind comportamente prosociale folosind în clasă strategii de învățare prin cooperare.

Comportamentele sociale, pozitive sau negative, vă sunt, cu siguranță, cunoscute de la disciplinele sociale. Alegem din această cauză doar câteva pe care le vom prezenta succint.

Cooperarea este un tip de comportament prosocial prin care persoanele își unesc priceperea și forțele pentru a rezolva împreună o sarcină. Ea se bazează pe principii morale, fiind dictată de rațiune. Cooperăm uneori chiar dacă persoanele cu care lucrăm nu ne sunt foarte simpatice.

Sprijinul acordat celorlalți atunci când situația o cere este un alt comportament pozitiv. Această situație presupune

faptul că acela care acordă sprijin are disponibilități mai mari decât acela care îl primește.

Toleranța reprezintă o caracteristică a comportamentului nostru manifestată atunci când alegem în mod deliberat să nu interzicem sau să nu împiedicăm comportamentul altei persoane, chiar dacă noi îl dezaprobăm și am avea putința să-l influențăm.

Agresivitatea este o formă distructivă de comportament care se concretizează în producerea unor daune pe plan material sau uman. Unii psihologi leagă apariția agresiunii de frustrarea pe care un subiect o resimte. Această explicație nu reduce însă responsabilitatea individuală în raport cu agresiunea comisă. O explicăm, dar nu o și aprobăm. Același lucru se întâmplă și când se explică agresivitatea ca fiind un comportament învățat. Chiar dacă ea se învață, subiectul are obligația de a nu se manifesta agresiv împotriva altor persoane.

EXERCIȚII ȘI ACTIVITĂȚI

1. Lucrați pe perechi și stabiliți câteva exemple de situații în care:

- comportamentul prosocial a fost influențat de observarea unor modele pozitive;
- comportamentul prosocial a fost influențat de observarea unor modele negative;
- comportamentul antisocial a fost influențat de existența unor modele negative;
- comportamentul unei persoane este influențat de felul în care cere ajutor cel care are nevoie de el;
- comportamentul pozitiv a avut un răspuns negativ;
- comportamentul negativ a avut un răspuns pozitiv.

Prezentați exemplele voastre și comentați-le împreună cu colegii voștri.

Agresiunea este o temă prezentă în paginile ziarelor de pretutindeni.

2. Considerați că, dacă numărul persoanelor care au încredere în ele însele ar crește, ar crește proporțional și numărul și varietatea comportamentelor prosociale?
Argumentați-vă punctul de vedere.

3. Considerați că, dacă gradul de competență profesională, politică, civică a fiecăruia va crește, vor fi mai frecvente comportamentele prosociale?
Ce raport s-ar stabili între costuri și beneficii? Argumentați-vă punctele de vedere.

REFLECTAȚI ȘI COMENTAȚI

Oaia cât de hoață ar fi, nimeni n-o va bănui.
PROVERB ROMÂNESC

4. Se afirmă deseori că persoana agresată este și ea vinovată pentru că provoacă agresiunea prin comportamentul ei.
Sunteți de acord cu o asemenea afirmație în cazul violului?
Credeți că, dacă victima este o persoană atrăgătoare fizic, aceasta justifică în vreun fel agresiunea?
Credeți că, dacă victima este o persoană atrăgătoare, agresorul este mai puțin vinovat?
Cum trebuie să se îmbrace și să se comporte o persoană atrăgătoare fizic?
De ce nu se aplică aceste cerințe și băieților?
Formați grupe de fete și grupe de băieți și schimbați rolurile între voi: fetele vor construi un punct de vedere ca și cum ar fi băieți și invers.
Prezentați clasei punctele voastre de vedere și comentați-le împreună.
Dacă ele sunt foarte diferite, organizați o dezbatere între două echipe care să argumenteze alternativele. Arbitrați confruntarea și stabiliți o variantă finală cu care să fiți cu toții de acord.

5. Comportamentele antisociale sunt, de obicei, sancționate. Rolul unei pedepse este de a împiedica repetarea greșelii, fie de către persoana în cauză, fie de către alte persoane. Copiii sunt, în multe cazuri, bătuți sau pedepsiți de adulți.
Formați grupe de câte patru elevi și rezolvați sarcinile cerute. Prezentați clasei punctele voastre de vedere, argumentându-le.

- Dați exemple de pedepse aplicate copiilor pe care le considerați drepte.
- Dați exemple de pedepse aplicate copiilor pe care le considerați nedrepte.
- Care credeți că sunt consecințele psihologice ale aplicării lor în ambele cazuri? Sunt ele diferite sau se aseamănă?
- Cum credeți că ar trebui stabilite relațiile adulți–copii pentru a se diminua numărul pedepselor? Credeți că pedepsele ar putea să dispară?
- Când veți fi părinți, vă veți pedepsi copiii? În ce cazuri și cum?

TEST DE EVALUARE

1. Definiți și exemplificați comportamentele prosociale și pe cele antisociale. **3 p.**

2. Comentați următoarea afirmație: *Cine fură azi un ou, mâine va fura un bou.* **4 p.**

REȚINEȚI!

Forme de comportamente prosociale și antisociale

- Cooperare
- Sprijin
- Toleranță
- Agresivitate

Atitudinile sociale individuale și schimbarea lor*

Suntem înclinați să-i dăm dreptate într-o dispută unuia dintre interlocutori. Suntem de acord cu unele abordări în domeniul științei. La fel de bine, ne atașăm cognitiv și afectiv de unele idei sociale, economice sau, de ce nu, politice. Există situații în care ni se solicită să ne exprimăm deschis opiniile, părerile, să le argumentăm sau să contraargumentăm față de opiniile celorlalți.

Atitudinile se caracterizează prin următoarele proprietăți:
- sunt pozitive sau negative (au o direcție);
- au o anumită intensitate, o anumită forță;
- ele ne exprimă, sunt ale noastre, demonstrează implicarea noastră (au centralitate).

Putem lua cazul a doi ziariști care participă la un eveniment, de exemplu o prezentare de modă. Articolele lor pot exprima atitudini diferite, ele depunând mărturie despre personalitatea autorilor.

DEFINIREA ATITUDINILOR

Toate cele amintite mai sus sunt doar câteva dintre modalitățile în care ne manifestăm atitudinile.

Atitudinea este unul dintre conceptele centrale ale psihologiei sociale.

Majoritatea psihologilor sunt de acord cu ideea că atitudinile presupun trei tipuri de componente: una **cognitivă**, concretizată în cunoștințe și credințe, una **afectivă**, exprimată emoțional, și **una comportamentală**, vizibilă în actele persoanei respective sau în intențiile ei. Atitudinea este resimțită ca o stare internă care exercită o influență directă asupra comportamentului persoanei. Atitudinile sunt un fel de pregătire pentru acțiune, starea de a fi gata de intervenție, care ajută subiectul să se orienteze în situații date.

Atitudinile diferă de la o persoană la alta, în aceleași condiții concrete persoane diferite putând avea atitudini diferite. De exemplu, un elev îi tăinuiește ceva profesorului

INFO

Prejudecata este o atitudine negativă îndreptată împotriva cuiva pe care nu îl/o cunoaștem personal, din simplul fapt că face parte dintr-o anumită categorie. În timp ce prejudecata este o atitudine, **discriminarea** este comportamentul aplicat persoanei față de care manifestăm prejudecăți.
Spre deosebire de prejudecăți, care au consecințe negative, **stereotipurile** pot fi uneori și pozitive, ca imagini simplificate referitoare la caracteristicile membrilor unui grup.

de psihologie. Colegii știu și au atitudini diferite față de acest fapt: unora nu le place comportamentul și îi atrag atenția colegului, unii sunt de acord cu el și-i iau apărarea, iar altora nu le pasă și nu intervin. S-ar putea spune și că aceleași tipuri de atitudini se manifestă în situații diferite. Putem schimba cazul cu orice alt eveniment sau clasă de evenimente și vom avea aceleași situații. Modul nostru de a avea și de a exprima atitudini sociale poate fi un element definitoriu al personalității noastre. Suntem o persoană care se implică sau suntem recunoscuți ca persoane care stau deoparte.

FUNCȚIILE ATITUDINILOR

Atitudinile îndeplinesc anumite **funcții** în viața noastră psihică:

- O **funcție cognitivă**, manifestată prin faptul că subiectul memorează date și informații, le prelucrează, le valorizează. De exemplu, atunci când suntem puși într-o situație nouă, simțim nevoia unei atitudini pentru conturarea căreia punem în funcțiune cât mai multe cunoștințe pe care le avem.
- O **funcție adaptativă**, deoarece prin dezvoltarea atitudinilor, subiectul poate controla mai bine felul în care se plasează pe sine în situații noi. De exemplu, suntem singuri pe un aeroport internațional, într-o țară străină. Vom adopta o anumită atitudine care să ne liniștească și să ne ajute să scăpăm de teama inerentă că nu ne vom descurca.
- O **funcție expresivă**, întrucât noi ne exteriorizăm poziția, care devine vizibilă pentru ceilalți. De exemplu, atitudinea spectatorilor de pe un stadion olimpic atunci când se acordă medaliile și se intonează un imn de stat. Putem, de asemenea, afla care sunt atitudinile unei persoane față de sine și față de ceilalți după cum salută, se îmbracă sau după mașina pe care și-o alege.
- O **funcție de apărare a sinelui**, care ne ajută să ne păstrăm încrederea și respectul de sine în situații diferite. De exemplu, atunci când luăm atitudine față de hoți, am vrea să ne plasăm pe noi cât mai departe de ei, să ne deosebim total de ei.

Atitudinile sunt totdeauna legate de sistemul de valori pe care noi îl avem. Din atitudinile noastre se poate înțelege ce credem despre frumos, despre bine, despre ceea ce este indicat, firesc, de dorit pentru un elev din clasa a X-a și nu numai.

REFLECTAȚI ȘI COMENTAȚI

Trebuie să fii totdeauna gata la două atitudini: întâi, să faci numai ceea ce îți insuflă rațiunea spre binele oamenilor și, apoi, să-ți schimbi părerea de îndată ce ți-o corectează cineva.

MARC AURELIU

Aceste valori sunt credințe, convingeri ale noastre, constante în timp. Ele sunt pozitive, din punct de vedere subiectiv, și variază doar ca intensitate. Chiar dacă din punctul de vedere al altei persoane ceea ce noi considerăm că este frumos, pentru ea este urât, fiecare dintre noi crede că face o apreciere bună. Valorile asociate atitudinilor nu trebuie confundate cu valorile în general. Acestea pot fi, în sine, pozitive și negative. Atitudinile au, așa cum am văzut, proprietatea centralității. Ele ne aparțin, iar noi nu punem în acțiune decât valori pe care le considerăm pozitive.

SCHIMBAREA ATITUDINILOR SOCIALE

De secole, savanții afirmă că omul este o ființă rațională care-și gândește acțiunile. Comportamentul nostru face vizibile atitudinile pe care le avem, ele fiind consistente din punct de vedere rațional, adică necontradictorii. Chiar dacă din punct de vedere personal noi suntem convinși, în situații normale, că acționăm așa cum trebuie, se pune totuși problema unor modificări de atitudine. Aceste schimbări sunt greu de obținut din cauza elementelor cuprinse în structura atitudinii și din cauza rolurilor pe care ele le au în adaptarea noastră la situațiile în care suntem puși.

Între credințele și comportamentele noastre trebuie să existe o concordanță. Dacă susținem o opinie, că *este cald*, de exemplu, și-i asociem o convingere, cum ar fi *căldura nu-mi face bine, mă moleșește*, atunci atitudinea de *a detesta căldura* și comportamentul de *retragere în pădure*, să spunem, s-ar afla în concordanță. De multe ori însă, această concordanță nu există. Această situație este numită de unii psihologi **disonanță**. Un exemplu de disonanță constă în a te bronza și a susține că expunerea la soare este dăunătoare. Schimbarea atitudinilor vizează reducerea, pe cât posibil, a discordanței existente între idei, convingeri și comportamente.

Să luăm, de exemplu, fumatul. Atitudinea care stă în spatele comportamentului de fumător al unui elev din clasa a X-a este aceea că fumatul îi va asigura prestigiu, punându-l laolaltă cu elevii mai mari, cu un anumit prestigiu, ai liceului. Această atitudine încearcă să camufleze disonanța dintre ideea că fumatul dăunează sănătății și comportamentul contrar ei. Atunci, elevul în cauză va nega efectele dăunătoare ale fumatului sau va miza pe faptul că statistica nu-l vizează tocmai pe el. A schimba atitudinea unui asemenea fumător va

presupune cunoașterea convingerilor lui, a mecanismelor lui atitudinale și adecvarea acțiunii de schimbare la propria lui poziție. Aceasta înseamnă că atitudinile nu se schimbă global. Nu există mijloace valabile pentru toți. Măsurile și modalitățile de schimbare trebuie să fie adaptate fiecărei categorii de oameni, ele având ca punct comun existența mecanismelor personale de reducere a contradicției dintre ceea ce se știe și ceea ce se face.

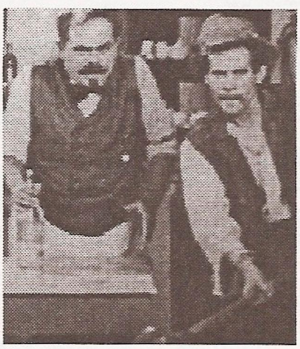
Exerciții și activități

1. Analizați, folosind exemple, diferite tipuri de atitudini pentru a detecta componentele asociate acestora. Prezentați exemplele comentate în clasă.

2. Determinați, lucrând pe perechi, funcțiile unor atitudini. Folosiți exemple concrete din experiența de elev. Prezentați răspunsurile voastre și susțineți-vă punctele de vedere.

3. Să presupunem că intrăm într-un magazin și citim anunțul: *Mărfurile vândute nu se primesc înapoi.* Cum calificați această interdicție în termeni psihologici?
Discutați pe perechi și apoi cu toată clasa ce influență are faptul că noi ne putem schimba opțiunile după ce cumpărăm un produs, dar există, în același timp, interdicția de a schimba produsul. Cum putem reduce starea de nemulțumire determinată de lipsa de concordanță dintre ce am făcut și opinia noastră ulterioară?

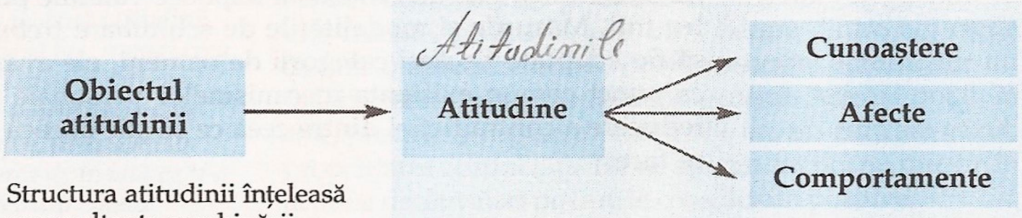
4. Discutați pe grupe cum poate fi explicat comportamentul unui alcoolic sau al unei persoane care se droghează, în condițiile în care aceste produse atenuează starea de conștiență a celui în cauză. Referiți-vă la discordanțele care există între ceea ce el este și ceea ce ar vrea să fie sau să aibă. Cum s-ar putea acționa pentru schimbarea atitudinilor lui? Discutați împreună pozițiile formulate și construiți un punct de vedere comun. Cunoașteți asemenea cazuri? Folosiți exemple, fără a nominaliza nici o persoană. Acest fapt ar avea o influență psihologică negativă.


Starea de ebrietate poate exprima o atitudine.

5. Atitudinea reprezintă, așa cum s-a arătat, o dispoziție a subiectului care presupune combinarea a trei componente: cognitivă (credințe, opinii), afectivă (emoții, afecte) și comportamentală (planuri de acțiune).
Priviți și analizați schemele date, referitoare la modelul atitudinii. Presupuneți că obiectul atitudinii este, de

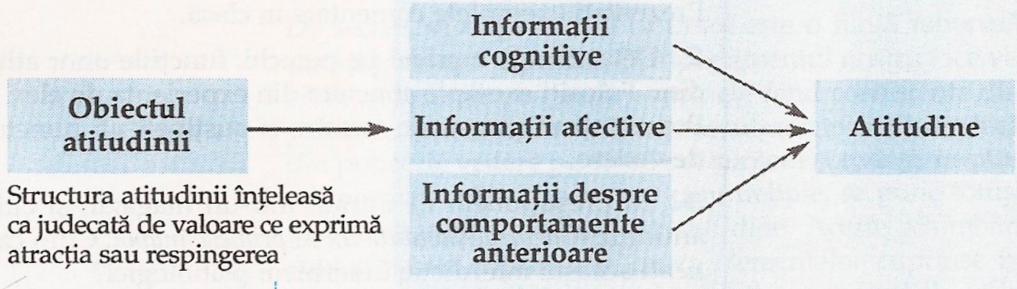
exemplu, un șarpe și, apoi, manualul de psihologie. Pe care dintre cele două scheme le-ați folosi în explicarea lor? Argumentați-vă punctul de vedere.

A



Structura atitudinii înțeleasă ca rezultanta combinării celor trei componente

B



Structura atitudinii înțeleasă ca judecată de valoare ce exprimă atracția sau respingerea

TEST DE EVALUARE

1. Definiți și exemplificați atitudinile sociale.

2 p.

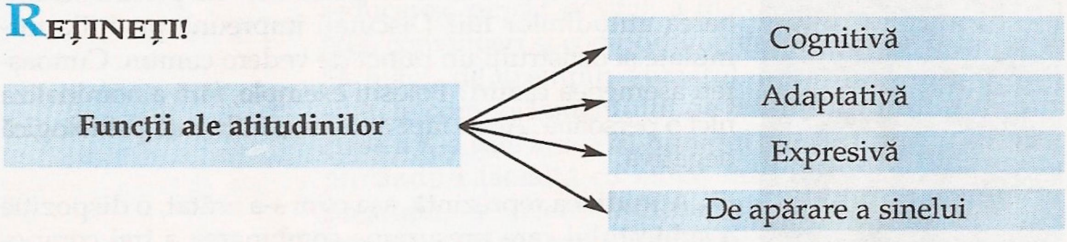
2. Explicați proprietățile atitudinilor sociale, exemplificându-le.

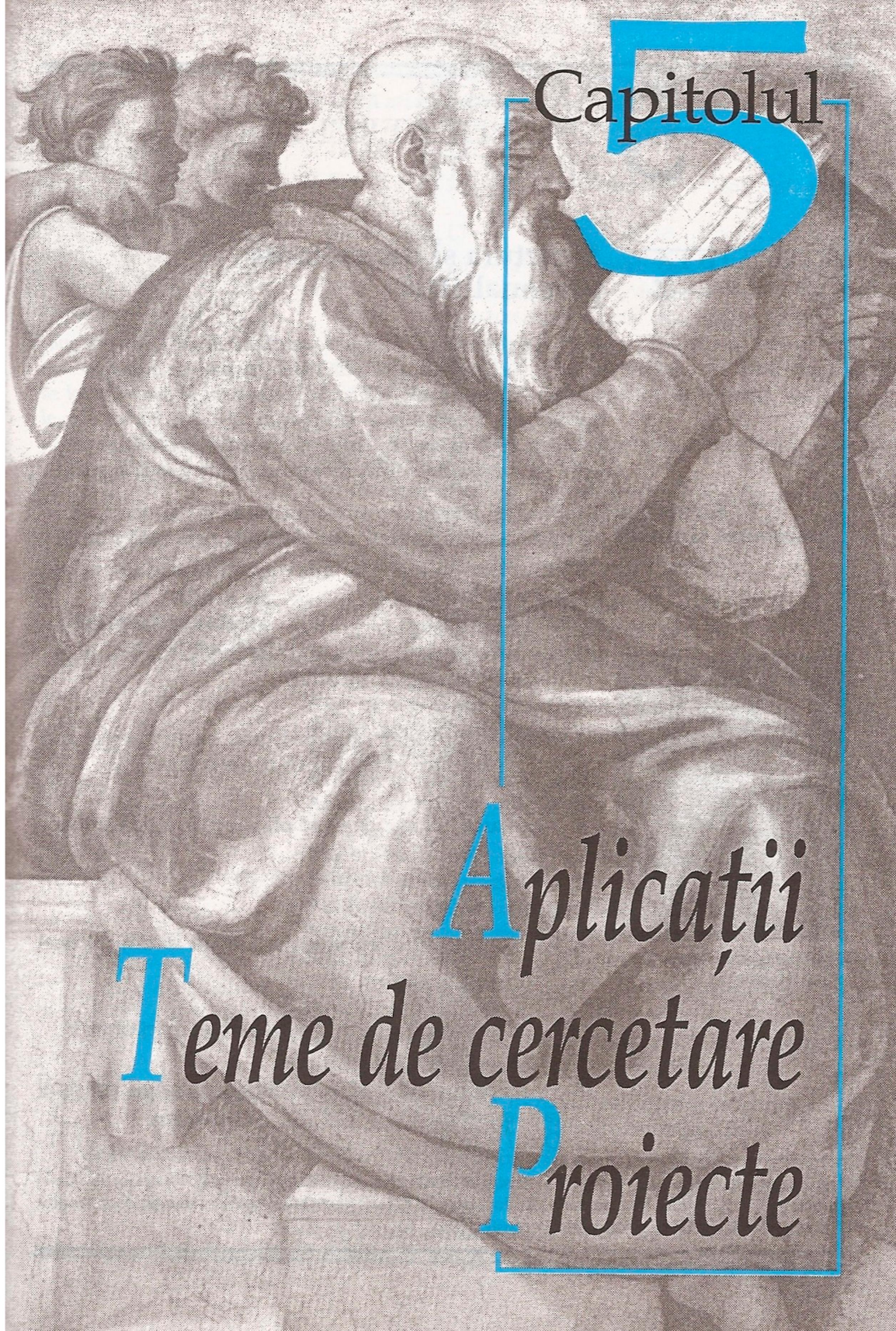
3 p.

3. Comentați din perspectiva atitudinilor sociale proverbul *Lupul își schimbă părul, dar năravul ba.*

2 p.

REȚINEȚI!





Capitolul 5

Aplicații
Teme de cercetare
Proiecte

5 APLICAȚII TEME DE CERCETARE PROIECTE

APLICAȚII LA CAPITOLUL 2

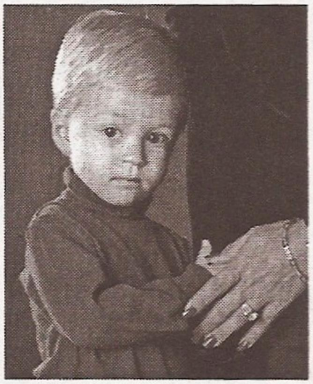
Structura și dezvoltarea personalității

În capitolul referitor la elementele care intră în structura personalității au fost explicate procesele psihice, luându-se în considerare tipologia și particularitățile lor. Ne propunem în acest capitol să aplicăm cele învățate și să identificăm, în cazul nostru sau al celorlalți, ce fel de persoane suntem, care sunt proprietățile proceselor noastre psihice, ce trebuie să facem pentru a ni le dezvolta.

1. Sunteți o persoană timidă?

Răspundeți sincer următoarelor întrebări și verificați în ce măsură corespundeți modelului de persoană timidă.[1]

1. Ați refuza să țineți un mic discurs în fața unei clase necunoscute?
   Da ☐ Nu ☐
2. Ați telefona unei persoane pe care ați văzut-o o singură dată și credeți că v-a uitat?
   Da ☐ Nu ☐
3. Interveniți să luați apărarea unui coleg atunci când este certat dacă nimeni altcineva n-o face?
   Da ☐ Nu ☐
4. V-ați duce la director să vă plângeți de o nedreptate?
   Da ☐ Nu ☐
5. Roșiți?
   Da ☐ Nu ☐
6. Vă este jenă să cereți voie până afară în timpul unei ore?
   Da ☐ Nu ☐
7. Dacă la o coadă cineva v-o ia înainte, reacționați?
   Da ☐ Nu ☐
8. Vă bâlbâiți când vorbiți cu cineva pe care-l considerați important?
   Da ☐ Nu ☐



Timiditatea este o stare care poate fi depășită.

[1] Aplicațiile de la punctele 1, 2, 3, 4 au fost preluate din revista *Psihologia azi (1999)*; aplicațiile de la punctele 5, 6, 7, 8, 9 au fost preluate din lucrarea *26 de teste pentru cunoașterea celuilalt*, coordonator Adrian Neculau, Editura Polirom, București, 1999.

9. Dacă ați cumpărat ceva și acasă constatați că nu vi se potrivește, mergeți înapoi la magazin?
Da ☐ Nu ☐

10. Refuzați să mergeți la o întâlnire cu foștii colegi de școală?
Da ☐ Nu ☐

Dacă ați răspuns *Nu* de mai mult de șase ori, se poate considera că nu sunteți o persoană timidă.

Lucrați acum cu acest instrument, procedând astfel:

a. Aplicați acest chestionar unor persoane pe care le considerați timide și unor persoane pe care nu le considerați astfel, fără să le spuneți care este tema reală a chestionarului.

Aplicați-l apoi unor colegi cărora le spuneți că urmăriți să vedeți cât sunt ei de timizi.

b. Comparați în ce măsură a corespuns fiecare răspuns cu modelul dat, în condițiile în care știau și în cele în care nu știau ce urmăriți.

Cum comentați rezultatele dumneavoastră?

2. Cum să diminuăm stările conflictuale?

Am discutat despre stările conflictuale, arătând că ele nu favorizează performanța și confortul psihic.

Iată, formulate de psihologi, câteva sfaturi de diminuare a stărilor conflictuale:

- nu vă surmenați peste măsură;
- convingeți-vă că vă place munca pe care o desfășurați;
- organizați-vă munca;
- nu faceți mai multe lucruri deodată;
- faceți lucrurile corect pentru a nu reveni asupra lor;
- fiți calm/calmă;
- țineți-vă de programul pe care vi l-ați stabilit;
- fiți prietenos/prietenoasă;
- îndepărtați din minte iritarea, ranchiuna, frustrarea;
- încercați să aveți simțul umorului.

Cereți mai multor colegi, de vârste, sexe și cu performanțe școlare diferite, să ierarhizeze acești factori în funcție de importanța pe care ei le-o acordă.

Interpretați rezultatele, făcând corelații între răspunsul dat și vârstă, sex și performanța școlară.

3. Să ne evaluăm memoria!

Vă propunem câteva întrebări referitoare la comportamentul dumneavoastră în diferite împrejurări.

Reacții instinctive

1. De la ce vârstă a copilăriei aveți amintiri?
a. de la cinci ani sau mai mult
b. de la patru ani
c. de la trei ani sau mai puțin

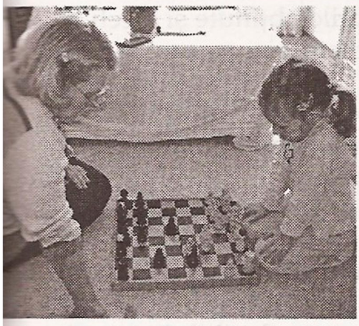
2. Vă reamintiți ce ați visat atunci când vă treziți?
   a. cu mare greutate
   b. da
   c. cred că nu visez
3. Intuiți repede despre ce este vorba, folosind puține informații concrete?
   a. uneori
   b. da
   c. nu
4. Apreciați corect timpul?
   a. câteodată
   b. da
   c. nu, folosesc ceasul
5. Posedați un bun simț de orientare?
   a. uneori, la țară
   b. da
   c. deloc

Viața zilnică

1. Uitați ceea ce tocmai căutați?
   a. deseori
   b. rar
   c. niciodată
2. Știți să găsiți un obiect sau o ușă pe întuneric?
   a. greu
   b. da
   c. nu, mi-e teamă de întuneric
3. Aveți ticuri de care sunteți conștient/ă?
   a. da
   b. nu
   c. nu totdeauna
4. Vi s-a întâmplat să recunoașteți greu locul în care vă aflați când vă treziți?
   a. da
   b. memoria îmi revine imediat
   c. nu
5. Dacă nu sunteți sigur/ă pe ortografia unui cuvânt, îl scrieți în ambele feluri pentru a recunoaște forma corectă?
   a. nu
   b. adesea
   c. da

Timp liber

1. Vă reamintiți detalii din filmele care v-au plăcut?
   a. da, după mult timp
   b. tind să confund
   c. nu



Lipsa timpului liber este o caracteristică a vremurilor noastre.

2. Vă rămân în minte detalii din afișele publicitare care vă atrag?
   a. nu le privesc
   b. da, dacă am timp să le privesc
   c. da
3. Știți să regăsiți exact pasajul la care ați rămas cu lectura unei cărți?
   a. adesea
   b. rareori
   c. nu, folosesc un semn de carte
4. Rețineți bancurile pe care le auziți?
   a. da
   b. uneori
   c. nu
5. Uitați să deschideți televizorul pentru a vedea o emisiune preferată?
   a. nu
   b. da, când sunt obosit/ă
   c. deseori

Completați răspunsurile, încercuind cu creionul varianta aleasă din tabelele următoare:

Reacții instinctive	**Viața zilnică**
1. c b a	1. c b a
2. b a c	2. b a c
3. c a b	3. a c b
4. c a b	4. a b c
5. b a c	5. c b a

Timp liber

1. a b c
2. c b a
3. a b c
4. a b c
5. a b c

Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor

Dacă aveți mai mult de 12 răspunsuri pe coloana din stânga, aveți o memorie excepțională.
Dacă aveți 8–11 răspunsuri pe coloana din stânga, memoria este bună, dar ar mai trebui stimulată.
Dacă totalul pe coloana din stânga este mai mic de 5, va trebui să luați măsuri pentru dezvoltarea memoriei.
Dacă totalul cel mai mare se află pe coloana din mijloc, atunci memoria este bună.

a. Nu exagerați însă în evaluare. Numărul întrebărilor este prea mic pentru a vă da o imagine exactă a situației. Dar nici nu neglijați exersarea memoriei.

b. Comentați în clasă răspunsurile obținute și faceți o listă cu exerciții de dezvoltare a memoriei pe care le puteți face zilnic.

4. Sunteți un bun candidat la funcția de manager? Dar pentru a deveni un om de afaceri?

Iată, pe scurt, câteva dintre calitățile unui bun manager:

Caracterul: integru, inspiră încredere.

Inițiativa: vine deseori cu idei și-și asumă responsabilități.

Inteligența: rezolvă ușor probleme complexe, are gândire strategică, face analize profunde și rapide, se adaptează rapid situațiilor noi, este flexibil fără a fi labil.

Receptivitatea și percepția: este conștient de tot ce se întâmplă în jur, evaluează ceea ce se întâmplă.

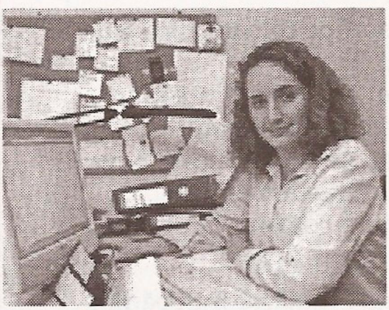
Puterea de convingere: destul de mare, are capacitatea de a influența, argumentarea lui este clară, comunicarea ușor de stabilit.

În continuare, prezentăm un mic chestionar care vă ajută să răspundeți la întrebarea:

Sunteți apt pentru a deveni un om de afaceri?

Răspundeți prin *Da* sau *Nu* la fiecare întrebare.

1. Vă place să lucrați într-o ambianță calmă?
   Da ☐ Nu ☒
2. Preferați să mai așteptați, în loc să acționați?
   Da ☐ Nu ☒
3. V-ar plăcea să faceți deplasări în interes de serviciu?
   Da ☒ Nu ☐
4. Sunteți preocupat să creșteți numărul persoanelor cunoscute?
   Da ☒ Nu ☐
5. Credeți că o persoană care vorbește repede este mai convingătoare?
   Da ☐ Nu ☒
6. Credeți că, dacă acționați primul, aveți șanse mai mari de reușită?
   Da ☐ Nu ☒
7. Începeți o activitate gândindu-vă că nu veți reuși?
   Da ☐ Nu ☒
8. Credeți că perseverența este suficientă pentru a reuși?
   Da ☐ Nu ☐
9. Refuzați constant să vă întâlniți cu cineva în afara familiei?
   Da ☐ Nu ☒
10. Sunteți tentat să vă bizuiți doar pe fler într-o problemă?
    Da ☐ Nu ☒



Numărul femeilor care se ocupă de afaceri este în creștere.

11. Obișnuiți să luați decizii, chiar dacă sunteți obosit?
Da ☐ Nu ☐

12. Munciți cu plăcere?
Da ☐ Nu ☐

13. Vă organizați programul astfel încât fiecare zi să vă aducă ceva nou?
Da ☐ Nu ☐

14. Vă preocupă imaginea pe care și-o fac ceilalți despre dumneavoastră?
Da ☐ Nu ☐

15. Vă informați despre persoanele cu care aveți de colaborat?
Da ☐ Nu ☐

16. Amânați rezolvarea problemelor neplăcute?
Da ☐ Nu ☐

17. După ce ați obținut un succes, vă mulțumiți cu el?
Da ☐ Nu ☐

Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor

Obțineți câte trei puncte pentru fiecare răspuns *Da* la întrebările 3, 4, 6, 12, 13, 14, 15 și pentru fiecare răspuns *Nu* la întrebările 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 16, 17.

Acordați câte un punct pentru fiecare răspuns *Da* la întrebările 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 16, 17 și tot un punct pentru fiecare răspuns *Nu* la întrebările 3, 4, 6, 12, 13, 14, 15.

Faceți totalul. Dacă ați obținut:

- peste 43 de puncte, veți fi un bun om de afaceri;
- între 35 și 43 de puncte, aveți șanse foarte mari de a deveni;
- între 26 și 34 de puncte, sunteți o persoană care nu se mobilizează destul, deși ar putea s-o facă;
- între 17 și 25 de puncte, sunteți o persoană prea contemplativă, nu vă folosiți suficient calitățile.

a. Nu uitați că datele obținute sunt relative. Dacă ele vă nemulțumesc, aveți posibilitatea de a acționa asupra trăsăturilor personalității dumneavoastră.

b. Dacă datele sunt foarte bune, încercați să vă informați ce oportunități există în localitatea dumneavoastră. Comentați informațiile cu toată clasa.

c. Invitați un om de afaceri la oră și discutați cu el ce trăsături de personalitate trebuie să vă dezvoltați pentru a reuși.

5. Evaluați-vă potențialul de lider

Sunteți un lider autentic? Aveți ceea ce s-ar putea numi *potențial de conducere*? Pentru a contura un răspuns, vă invităm să vă pronunțați dacă sunteți *de acord* sau *în dezacord* cu fiecare dintre cele 11 enunțuri de mai jos.

Potențialul de lider al fiecăruia poate fi dezvoltat.

1. Liderii autentici se nasc, nu se formează.
   De acord ☐
   În dezacord ☒
2. Mă port bine cu subalternii dacă ei fac ceea ce le spun.
   De acord ☒
   În dezacord ☐
3. Liderii eficienți se bazează atât pe capacitățile lor, cât și pe cele ale subordonaților.
   De acord ☒
   În dezacord ☐
4. Ca lider, când dau o sarcină subordonaților, arăt și motivele care m-au determinat la aceasta.
   De acord ☒
   În dezacord ☐
5. Un lider eficient își atinge scopurile prin orice mijloace.
   De acord ☐
   În dezacord ☒
6. Ca lider, când sunt confruntat cu o problemă vitală, nu mă încred decât în mine însumi, chiar dacă aceasta înseamnă să muncesc mai mult.
   De acord ☒
   În dezacord ☐
7. O cerință a conducerii eficiente constă în necesitatea ca liderul să-și păstreze neschimbat stilul de muncă.
   De acord ☒
   În dezacord ☐
8. Dacă se justifică, aș propune un subordonat pentru o funcție chiar mai importantă decât a mea.
   De acord ☐
   În dezacord ☒
9. Participarea subordonaților la luarea deciziilor nu diminuează prestigiul liderului.
   De acord ☒
   În dezacord ☐
10. Dacă grupul pe care îl conduc nu și-a îndeplinit sarcina din cauza unuia dintre membri, raportez aceasta șefului ierarhic.
    De acord ☒
    În dezacord ☐
11. Mă consider de neînlocuit în postul pe care îl ocup.
    De acord ☐
    În dezacord ☒

Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor

Obțineți câte un punct dacă ați dat răspunsuri afirmative (acord) la enunțurile 1, 3, 4, 6, 8, 9 și răspunsuri negative (dezacord) la enunțurile 2, 5, 7, 10, 11.

Aveți un excelent potențial de conducere dacă ați obținut *peste 8 puncte*. Scorul de *6–8 puncte* semnifică un bun potențial de lider. Dacă ați acumulat *mai puțin de 6 puncte*, foarte probabil va trebui să vă schimbați în mod drastic comportamentul și atitudinea pentru a deveni un lider eficient.

Atenție! Testul propus nu vizează decât o potențialitate. Transformarea acesteia în realitate presupune studiul intens în domeniul managementului, specializarea, exerciții sistematice de dezvoltare a calităților psihice, precum și... șansa socială.

6. Sunteți independent? Cât de influențabil sunteți?

Acest test vă poate ajuta să aflați cât de influențabil sunteți, altfel spus, care este gradul dumneavoastră de independență față de ceilalți. Citiți următoarele întrebări și alegeți cifra care corespunde cel mai bine opiniei dumneavoastră, știind că 1 înseamnă dezacord și 5 acord deplin. Examinați toate cele 10 enunțuri și pronunțați-vă în legătură cu fiecare dintre ele. Sinceritatea este obligatorie!

	Niciodată				Totdeauna
1. Când mă îmbrac, iau în considerare prognoza meteo.	1	2	3	4	5
2. Când nu doresc să fumez, dar cineva îmi oferă o țigară, accept.	1	2	3	4	5
3. Când nu mă simt bine și cineva îmi spune că nu arăt prea grozav, mă simt și mai rău.	1	2	3	4	5
4. Când partenerul(a) dorește să meargă la film și eu nu vreau, mă răzgândesc.	1	2	3	4	5
5. Când la o petrecere n-aș dori să consum băuturi alcoolice, dar cineva îmi oferă un pahar, accept.	1	2	3	4	5
6. Când cineva îmi spune că îi place tunsoarea mea, încerc să mă tund la fel data viitoare.	1	2	3	4	5
7. Când cineva spune că ar trebui să mai slăbesc, țin seama de aceasta când mănânc.	1	2	3	4	5
8. Dacă un prieten insistă, reușește să mă determine să jucăm cărți.	1	2	3	4	5
9. Pot fi ușor convins să merg la plimbare, chiar dacă nu am chef.	1	2	3	4	5
10. Chiar dacă nu mi-e foame, pot fi convins să mănânc.	1	2	3	4	5

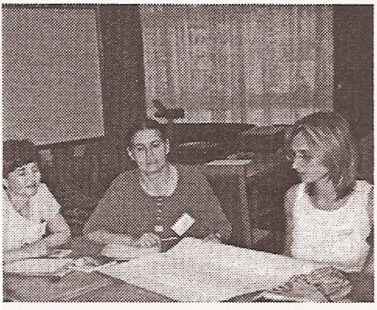
Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor

Adunați numerele încercuite. Dacă suma rezultată este cuprinsă *între 10 și 20 de puncte*, sunteți, se pare, o persoană independentă în modul de a gândi și acționa. Dacă vă situați *între 40 și 50 de puncte*, sunteți, probabil, o persoană influențabilă și poate că ar trebui să învățați să luați singur decizii, să vă încredeți în ele și, cel mai important, să perseverați în realizarea lor. Persoanele ce obțin *între 20 și 30 de puncte* au un grad mediu de rezistență la influențele celorlalți.

7. Care este gradul de acceptare a celorlalți?

Vă prezentăm 20 de enunțuri referitoare la sentimentele și atitudinile față de ceilalți oameni. Vă rugăm să le citiți cu atenție și să vă pronunțați cât sunt de adevărate în ceea ce vă privește. Scrieți în căsuță numărul care indică poziția dumneavoastră față de fiecare enunț: 1 = deplin adevărat; 2 = de obicei adevărat; 3 = și adevărat, și neadevărat; 4 = uneori adevărat; 5 = foarte rar adevărat.

Nu vă cenzurați primul răspuns care vă vine în minte și nu pierdeți prea mult timp cu analizarea enunțurilor. Importantă este reacția dumneavoastră spontană.



Acceptarea celuilalt este o condiție a colaborării.

1. Oamenii sunt ușor de condus. ☐ Nu
2. Îmi plac oamenii pe care îi cunosc. ☐ Da
3. Oamenii de azi au standarde morale foarte joase. ☐ Da
4. Cei mai mulți oameni sunt mulțumiți de ei înșiși, fără să se gândească la slăbiciunile lor. ☐ Da
5. Mă simt bine în compania oricărei categorii de oameni. ☐ Nu
6. Oamenii de azi nu vorbesc decât despre lucruri lipsite de importanță. ☐ Da
7. Oamenii de azi încearcă să progreseze mai mult prin sporirea efortului decât prin ridicarea competenței lor. ☐ Nu
8. Dacă ești omenos, ceilalți te *calcă în picioare*. ☐ Da
9. Oamenii sunt prea egocentrici, prea interesați de ei înșiși. ☐ Da
10. Oamenii sunt totdeauna nemulțumiți și caută mereu ceva nou. ☐ Da
11. Cu mulți oameni nu știu cum să mă port. ☐ Da
12. Dacă fac ceea ce nu-mi stă în fire, probabil că îi voi nemulțumi pe ceilalți. ☐ Da

13. Oamenii au nevoie de un conducător puternic și inteligent. ☐ Da
14. Mă simt bine când sunt singur, departe de ceilalți. ☐ Nu
15. Vreau ca ceilalți să fie mai cinstiți în raporturile cu mine. ☐ Da
16. Îmi place să mă alătur mulțimilor umane. ☐ Da
17. Din propria experiență de viață am constatat că oamenii sunt foarte încăpățânați și neînțelegători. ☐ Da
18. Pot să mă simt bine în compania unor oameni ale căror idealuri sunt diferite de ale mele. ☐ Nu
19. Toți oamenii încearcă să fie amabili. ☐ Nu
20. Persoanele obișnuite sunt foarte satisfăcute de ele însele. ☐ Da

Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor

Cu excepția enunțurilor 2, 5, 16, 18, 19, la care scorul se inversează (adică: deplin adevărat = 5; de obicei adevărat = 4; și adevărat, și neadevărat = 3; uneori adevărat = 2; foarte rar adevărat = 1), la celelalte enunțuri scorul este chiar cel înscris de dumneavoastră în paranteză. Suma punctelor la toate enunțurile reprezintă scorul dumneavoastră.

Teoretic, scorul la acest test se poate înscrie între 20 și 100 de puncte.

Cei care dețin scoruri mici (*sub 65 de puncte*) se caracterizează prin intoleranță față de ceilalți. Neacceptarea celorlalți poate trăda neîmpăcarea cu sine. Dacă aveți un punctaj scăzut, încercați să vă analizați relațiile cu ceilalți, pentru a nu eșua într-o viață lipsită de bucuria relațiilor interumane.

Pentru cei cu scoruri medii (*65–84 de puncte*), viața pare a fi un amestec de respingere și acceptare a celorlalți. Precauția în stabilirea legăturilor cu ceilalți este contrabalansată de dorința de a se apropia de oameni. Dacă vă înscrieți în categoria scorurilor medii, aveți șansa de a fi selectiv în relațiile cu ceilalți.

Scorurile înalte (*85–100 de puncte*) aparțin persoanelor care îi acceptă pe alții și sunt, la rândul lor, acceptați în relațiile interpersonale. Vă bucurați, probabil, de echilibru emoțional, de încredere în valoarea proprie și de suportul relațiilor cu ceilalți, ceea ce vă va ajuta să depășiți situațiile dificile.

8. Cât de adaptabil sunteți?

Acest test vă poate ajuta să aflați măsura în care sunteți afectat de schimbările neașteptate ce intervin în viața voastră. Testul vă permite să vă evaluați adaptabilitatea. Răspundeți la întrebările de mai jos, încercuind varianta de răspuns care corespunde cel mai bine modului dumneavoastră de a reacționa.

	Deloc	Puțin	Mult	Foarte mult
1. Cât de indispus sunteți când partenerul(a) întârzie la întâlnire?	1	2	3	4
2. Cât de supărat sunteți când spectacolul la care aveați bilete s-a amânat?	1	2	3	4
3. Cât de tare vă afectează plecarea cu două ore întârziere a avionului cu care urmează să călătoriți?	1	2	3	4
4. În ce măsură vă necăjește faptul că un prieten invitat de dumneavoastră la o petrecere nu mai vine?	1	2	3	4
5. Cât de dezamăgit sunteți când aflați că licitația la care urma să luați parte s-a și terminat?	1	2	3	4
6. Cât de mult vă enervează faptul că autobuzul pleacă din stație cu 15 secunde înainte de a ajunge dumneavoastră acolo?	1	2	3	4
7. Cât de tare vă supără faptul că, deși le-ați spus dimineață fraților să facă ordine în camera lor, nu au ascultat?	1	2	3	4
8. Cât de mult vă indispune faptul că ați primit de la spălătorie hainele altcuiva?	1	2	3	4
9. Cât de mult vă supără faptul că televizorul dumneavoastră nu a fost bine reparat?	1	2	3	4
10. Cât de tare vă necăjiți că prețul unui obiect pe care doreați să-l cumpărați a crescut?	1	2	3	4
11. Cât de tare vă indispune anularea unei petreceri la care erați invitat(ă) și doreați să mergeți?	1	2	3	4
12. Cât de supărat sunteți că poștașul nu v-a adus ziarul?	1	2	3	4

Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor

Adunați numerele încercuite. Dacă ați obținut:
12–23 de puncte: sunteți o persoană flexibilă, care se adaptează ușor situațiilor în schimbare rapidă;
24–35 de puncte: sunteți depășit de anumite situații, dar, de regulă, vă adaptați bine;
36–48 de puncte: sunteți o persoană rigidă și nu agreați schimbările pe care nu le puteți influența în sensul dorințelor dumneavoastră.

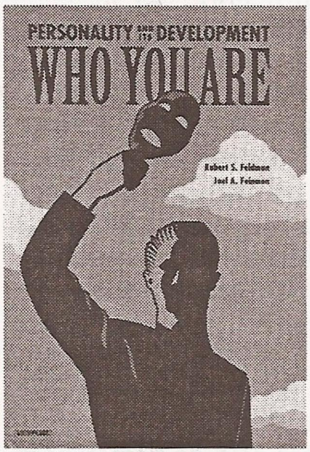
9. Cine sunt eu? Dar opusul meu?

Polii de același semn se resping, cei de semn contrar se atrag. Principiul este valabil și în ceea ce privește caracterul oamenilor. Veți afla care este situația dumneavoastră răspunzând cu maximă sinceritate la următorul test. Încercuiți răspunsul care considerați că vi se potrivește cel mai mult.

1. Cum luați hotărârile?
   a. Repede, indiferent dacă sunt sau nu juste.
   b. Le gândiți temeinic.
   c. Amânați luarea hotărârii.
   d. Cu reținere și neîncredere.
2. În general, vă faceți multe probleme?
   a. Numai în legătură cu lucrurile importante
   b. Nu prea
   c. Deloc
   d. În permanență
3. Când vă contraziceți cu cineva:
   a. Sunteți convins(ă) că dreptatea este de partea dumneavoastră.
   b. Credeți că aveți dreptate.
   c. Nu vă preocupă de partea cui este dreptatea.
   d. Renunțați la părerea proprie numai pentru a restabili buna înțelegere.
4. Cum vă comportați în relațiile cu ceilalți?
   a. Doriți să impresionați.
   b. Nu vreți să aduceți jigniri sentimentelor altora.
   c. Doriți să prezentați într-o lumină și mai bună o întâmplare favorabilă.
   d. Faceți acest lucru fără nervi sau teamă.
5. Ce considerați a fi cel mai important în viață?
   a. Puterea
   b. Fericirea
   c. Banii
   d. Siguranța
   e. Dragostea
   f. Liniștea sufletească

Pentru a ști cine suntem, nu este suficient doar să ne privim în oglindă.

6. Cu cine ați conviețui cu plăcere pe o insulă pustie?
   a. Cu cineva care face ceea ce doriți dumneavoastră.
   b. Cu cineva care a frecventat un curs de prim-ajutor.
   c. Cu cineva care nu se simte atras de reprezentanții sexului opus.
   d. Cu un bun organizator.
7. Când aveți întâlnire:
   a. De regulă întârziați.
   b. Vă străduiți să ajungeți la timp.
   c. Se întâmplă să uitați de ea.
   d. Uneori vă duceți la locul de întâlnire mult mai devreme de ora fixată.
8. În ce fel ați prefera să petreceți seara zilei de azi?
   a. Câștigând un ban în plus.
   b. Cu prietenii.
   c. Cu persoana iubită.
   d. Urmărind programul TV.
9. Credeți în dragostea la prima vedere?
   a. Nu, este imposibil.
   b. Da, dar în astfel de cazuri este vorba doar de o atracție fizică.
   c. Da, din toată inima.
   d. Vă îndoiți că există dragoste în general.
10. Ce părere aveți despre cei care își scriu scrisori de dragoste?
    a. Sunt nebuni.
    b. Au prea mult timp liber.
    c. Sunt exagerat de romantici.
    d. N-au nici un fel de griji.
11. Să presupunem că ați câștiga un premiu. Dacă ar fi să alegeți, pentru ce ați opta?
    a. Haină de blană.
    b. Ceas de aur.
    c. O cantitate de condimente suficientă pentru un an.
    d. O călătorie de două săptămâni la Monte Carlo.
    e. O excursie de lux în insulele grecești.
    f. Orice, numai scump să fie.
12. Cum vă comportați atunci când treburile vă merg prost?
    a. Îi învinuiți pe alții de aceasta.
    b. Considerați că sunteți singurul(a) vinovat(ă).
    c. „Rezolvați" totul cu o ridicare din umeri.



Lucrarea *Cine ești tu. Personalitatea și dezvoltarea acesteia*, scrisă de R. Feldman și J. Feinman, se adresează tinerilor.

d. Treceți totul pe seama ghinionului care vă urmărește în general.

13. Pe o stradă pustie vedeți un bărbat și o femeie gata-gata să se ia la bătaie. Cum procedați?
a. Chemați poliția.
b. Nu vă amestecați.
c. *Interveniți.*
d. Vă îndepărtați în grabă.

Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă următorul punctaj în funcție de varianta pentru care ați optat:

Întrebare	Răspuns					
1.	a. 12	b. 5	c. 9	d. 2		
2.	a. 5	b. 12	c. 9	d. 2		
3.	a. 12	b. 5	c. 9	d. 2		
4.	a. 12	b. 5	c. 9	d. 2		
5.	a. 12	b. 4	c. 6	d. 10	e. 8	f. 2
6.	a. 12	b. 6	c. 10	d. 2		
7.	a. 12	b. 6	c. 9	d. 2		
8.	a. 12	b. 5	c. 9	d. 2		
9.	a. 6	b. 12	c. 8	d. 2		
10.	a. 12	b. 6	c. 8	d. 2		
11.	a. 12	b. 12	c. 5	d. 10	e. 8	f. 2
12.	a. 12	b. 6	c. 10	d. 2		
13.	a. 12	b. 6	c. 10	d. 2		

Dacă ați obținut *32 de puncte sau chiar mai puține:* opusul tău ar trebui să fie o persoană dinamică, hotărâtă, care are o încredere în sine nemărginită, este deosebit de energică, își trăiește din plin viața.

Între 33 și 53 de puncte: opusul tău privește viața ca pe o glumă, trăiește în general pentru sine. Un astfel de partener ar aduce un suflu nou în viața dumneavoastră.

Între 54 și 74 de puncte: căutați perechea printre personajele romantice, visătoare și care doresc mai tot timpul *să ajungă la stele.*

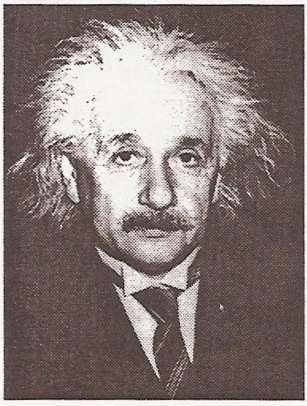
Între 75 și 95 de puncte: Sunteți o excepție de la regulă. Pur și simplu nu aveți un *vizavi*. Personalitatea dumneavoastră se află plasată la distanță egală între optimism, pesimism, realism și romantism.

Între 96 și 116 puncte: contrariul dumneavoastră este o personalitate puternică, un om de încredere, care stă cu picioarele pe pământ. Mai ales pentru această din urmă trăsătură, poate fi considerat ca partener ideal pentru dumneavoastră.

Între 117 și 137 de puncte: opusul dumneavoastră nu se lasă influențat de evenimentele de moment; este o persoană serioasă, de încredere.

138 de puncte și peste: opusul dumneavoastră este modest, rușinos și poate fi rănit cu ușurință.

10. Studiu de caz: Albert Einstein



Albert Einstein (1879–1955), Premiul Nobel pentru fizică în 1921.

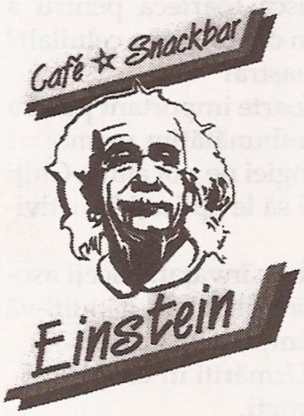
Faima lui Einstein se pare că vine, în mare măsură, din calitățile personalității lui. El este recunoscut și apreciat în lumea oamenilor de știință, dar, la nivelul oamenilor obișnuiți, teoria relativității nu spune mai nimic. Și totuși, după 45 de ani de la moartea sa, figura lui Einstein este încă folosită în reclame, purtată de studenți pe tricouri, numele lui este dat unor localuri. Se spune despre el că avea o apariție fizică plăcută, era îmbrăcat lejer, neconformist chiar, era boem, ciufulit, cu mustața bogată, gata să se joace oricând cu copiii sau cu animalele. Einstein a păstrat toată viața un soi de nonconformism în raport cu regulile *celor mari*, care amintea de candoarea copiilor.

Despre sine, Einstein spune:

Noi nu știm ce este esențial în existența personală, iar altuia nu trebuie să-i pese de asta. Ce știe un pește despre apa în care înoată întreaga viață? Ceea ce a fost amar și dulce a venit din afară, ceea ce a fost greu, dinăuntru, din stăruința proprie. Am făcut, în principal, ceea ce propria mea natură m-a împins să fac. A fost penibil să primesc pentru asta atât de multă prețuire și dragoste. Și săgeți ale urii au fost țintite spre mine: ele nu m-au atins însă nicicând, deoarece aparțineau întrucâtva unei alte lumi și cu aceasta nu am nici o legătură.

ALBERT EINSTEIN, *Cum văd eu lumea. Teoria relativității pe înțelesul tuturor*

- Căutați informații suplimentare despre viața și activitatea lui Albert Einstein. Arătați care a fost contribuția lui la campania declanșată împotriva bombei atomice.

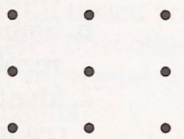


- Credeți că, dacă ar fi avut un alt tip de personalitate, influența lui ar fi fost tot atât de mare? Argumentați.
- Căutați un exemplu de om de știință sau artist (în timp ce învățați la alte discipline), care a fost mai puțin cunoscut în vremea lui din cauza personalității sale retrase sau agresive.
- Prezentați în clasă rezultatele cercetărilor voastre. Lucrați pe echipe. Împărțiți-vă clar sarcinile în echipă. Creați la școală, dacă este posibil, fișiere speciale cu informațiile culese pentru a-i sprijini în pregătire pe toți cei interesați.

APLICAȚII LA CAPITOLUL 3

Procese psihice și rolul lor în evoluția personalității

1. *Trompe l'oeil* este un efect care se obține în pictură. Acesta presupune a crea impresia că o anumită imagine are trei dimensiuni, când în realitate ea are numai două. Se creează astfel iluzia existenței perspectivei, a profunzimii și a unor obiecte în relief.
   Rezolvați împreună următoarele sarcini:
   a. Căutați exemple de asemenea situații și aduceți-le în clasă pentru a le discuta împreună cu colegii.
   b. Explicați, folosind cunoștințele despre sensibilitate, cum anume se produc ele.
2. Rezolvați individual, fără a colabora cu colegul sau colega de bancă, *problema celor nouă puncte.*
   Fiind date nouă puncte ca în desenul de mai jos, folosind cel mult patru linii, uniți toate punctele fără a ridica creionul de pe hârtie.

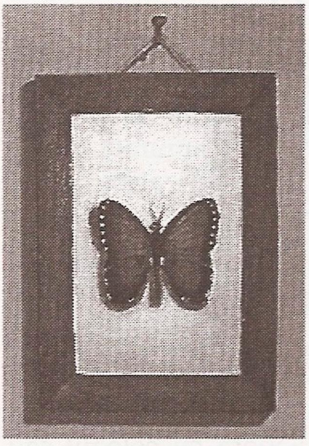


   După ce ați rezolvat sarcina, discutați împreună soluțiile găsite, răspunzând următoarelor întrebări:
   a. Câte soluții ați găsit?
   b. Câte soluții se repetă?
   c. Câte soluții apar o singură dată?
   d. Este vreo soluție gândită în relief? De exemplu, considerarea desenului ca fiind pe suprafața unei sfere.

e. S-a gândit cineva să folosească foarfeca pentru a așeza cele nouă puncte unul în continuarea celuilalt?
f. Cum apreciați creativitatea voastră?

3. Memoria este un proces psihic foarte important pentru noi toți. Cum am putea să ne îmbunătățim memoria? Cercetătorii în domeniul psihologiei ne pot ajuta. Citiți următoarele sugestii și încercați să le aplicați în activitatea voastră școlară.
a. Familiarizați-vă cu materialul de învățat. Faceți asociații personale. De exemplu, la psihologie, gândiți-vă tot timpul la ceea ce vi se întâmplă vouă direct.
b. Fiți atenți la propria atenție. Urmăriți în timp ce învățați cât de concentrați sunteți.
c. Faceți scheme atunci când citiți. Ele vă ajută să fixați mai bine materialul.
d. Introduceți mici desene cu semnificație pentru voi.
e. Puneți-vă singuri întrebări grele.
f. Recapitulați din când în când elementele principale (nu detaliile).
g. Nu învățați la două discipline în același timp.
h. Acordați temelor grele ceva mai mult timp decât celorlalte.
i. Eliminați, pe cât este posibil, cât mai multe dintre influențele exterioare care vă împiedică să vă concentrați.

Discutați împreună efectele pe care aplicarea acestor reguli le-a avut asupra pregătirii voastre. Încercați să continuați. Ele nu strică nimănui. Sunt folositoare și la cumpărături.



Ce reprezintă această imagine: un tablou cu fluture sau un fluture pe un tablou?

4. Să presupunem că doriți să fiți persoane mai creative. Exersați timp de o lună următoarele reguli pentru situațiile în care aveți de rezolvat o sarcină sau problemă:
a. Asigurați-vă că ați înțeles exact despre ce este vorba.
b. Stabiliți care sunt datele problemei care vă ajută în rezolvare și care sunt informațiile suplimentare.
c. Identificați elementele care par a avea importanța cea mai mare.
d. Construiți un plan de rezolvare. Stabiliți scopuri clare.
e. Încercați să fiți originali în mod voit.
f. Nu vă temeți de ridicol. Construiți o soluție deosebită de ceea ce ați văzut până acum.
g. Eliminați din soluția voastră acele elemente care ar putea interfera cu anumite obișnuințe culturale. Nu

este nevoie să contrariați, să jigniți sau să supărați pe cineva.

h. Construiți un plan de rezolvare.

i. Imaginați-vă pe voi înșivă în situația de a acționa efectiv.

j. Folosiți analogia. Gândiți-vă la situații asemănătoare pentru a acționa mai bine în noua situație.

k. Dacă dați greș cu soluția voastră, nu vă descurajați. Construiți o alta.

l. Folosiți-vă intuiția.

m. Fiți atenți la relațiile dintre elemente.

n. Încercați să nu greșiți. Dacă totuși o faceți, nu insistați.

o. Gândiți-vă la moduri neconvenționale, care nu s-au folosit până acum, de întrebuințare, poziționare, relaționare a obiectelor sau a componentelor lor.

p. Fiți obiectivi. Evaluați-vă corect activitatea.

După ce ați practicat acest mod de lucru, discutați împreună dacă s-au produs modificări ale creativității voastre.

5. Sunteți elevi în clasa a X-a. Felicitări! Ați parcurs un traseu foarte lung. Se poate considera el un succes? Scrieți povestea voastră. Cum ați străbătut acest drum atât de lung? Cum vă apreciați munca? Încercați să fiți sinceri. Scrieți-vă povestea folosind cel mult cinci sute de cuvinte.

Formați apoi grupe de câte patru elevi. Veți fi acum cei care analizează povestirile. Împărțiți poveștile voastre grupelor astfel încât nimeni să nu-și analizeze propria poveste. Citiți-le și faceți observații referitoare la următoarele aspecte:

a. Ce procese psihice au fost invocate în descrierea traseului parcurs.

b. Ce accente în descrierea dezvoltării personale au pus cei care au avut un traseu școlar bun.

c. Ce accente în descrierea dezvoltării personale au pus cei care nu au avut un traseu școlar constant bun. Este o imagine plauzibilă?

d. Există deosebiri între modul în care și-au scris povestea fetele și cel în care au lucrat băieții?

6. Una dintre problemele contemporaneității este aceea a stresului. Toți trăim în condiții de stres și uneori acest fapt are consecințe negative. Cum trebuie să procedăm? Formați echipe stabile de lucru pentru o perioadă lungă de timp (cel puțin o lună sau poate chiar până la sfârșitul anului). Aceste echipe vor

funcționa ca grupuri de sprijin pentru a contracara stresul. Respectați, pe parcursul intervalului stabilit, următoarele reguli individuale:

a. Nu intrați în panică. Nu ajută la nimic.

b. Nu vă gândiți la teamă. Concentrați-vă asupra a ceea ce trebuie făcut. Respirați adânc și faceți din teamă un aliat.

c. Nu este acesta cel mai rău lucru care vi se poate întâmpla. Gândiți-vă la altceva și nu la teama care vă stăpânește.

d. Priviți în jur și descrieți obiectele pe care le vedeți. În felul acesta nu vă veți mai gândi la teamă.

Discutați periodic ce probleme v-au frământat și cum ați procedat. Încercați să vă sprijiniți unii pe ceilalți. De exemplu, discutați în grupul de sprijin înainte de o teză de care vă este frică. Înlăturați împreună teama. Discutați împreună și după ce evenimentul s-a consumat. Nu a fost chiar atât de greu! Ați fost foarte puternici împreună!

APLICAȚII LA CAPITOLUL 4

Conduita psihosocială

CE TREBUIE SĂ ȘTIM?

Acest capitol va sugera câteva modalități concrete de aplicare a cunoștințelor învățate. El vă va oferi câteva lămuriri teoretice suplimentare prin prisma aplicabilității lor practice.
Problemele de psihologie socială sunt, așa cum am văzut, relativ noi. Psihologia socială și-a dobândit recunoașterea ca știință, deși mai sunt încă persoane care se îndoiesc că o disciplină care studiază altruismul sau conformismul ar putea fi științifică. Psihologia socială încearcă să explice cauzele comportamentelor sociale, ca și pe cele ale comportamentelor individuale în contexte sociale.

INFO PERSONALITĂȚI

Statisticianul **Horace Gallup** (1901–1984) este promotor al sondajelor de opinie. El a înființat în 1936 primul institut de profil. Mult timp, sondajele de opinie îi purtau numele, ca tip de anchetă.

Care pot fi temele de cercetare ale psihologiei sociale?

În anii '80, teme importante erau: procesele de grup, ajutorul, atracția în relațiile interpersonale, agresiunea. În anii '90 predomină temele psihologiei cognitiviste. Azi, importante par a fi atitudinile și problemele sinelui, ca și cercetările aplicate pe domenii importante cum sunt sănătatea, educația, politicul, sportul, dreptul.

Am putea fi noi cercetători în domeniul psihologiei sociale?

În adevăratul sens al cuvântului, nu, dar, cu siguranță, putem derula anumite proiecte care să ne ajute să înțelegem mai bine unele aspecte ale psihologiei sociale. Problemele de psihologie socială sunt deosebit de interesante și este, de multe ori, util să verificăm teorii și să aflăm opinii ale celorlalți despre problemele unei colectivități.

O posibilă reprezentare a etapelor cercetării în psihologia socială.

Ce ar trebui să știm înainte de a desfășura activități de investigare în domeniul psihologiei sociale? Sau care sunt elementele de metodologie specifică pe care ar trebui să le cunoaștem?

Etapele unei cercetări sunt următoarele:

- formularea unei ipoteze
- stabilirea metodei de cercetare
- măsurarea fenomenului
- analiza datelor
- interpretarea rezultatelor

Cum să formulăm o ipoteză? Cum ajungem la ea?

Este greu de dat rețete pentru creativitate în acest domeniu. Totuși, s-a constatat că ideile vin pornind de la tipuri de elemente, cum ar fi cele care urmează.

- **Interesul** pentru un domeniu, cum ar fi sportul, de exemplu, i-a făcut pe unii cercetători să studieze influența celorlalți asupra sportivului și performanțelor lui.
- **Curiozitatea** legată de fapte sau comportamente neobișnuite. Acest tip de comportamente este ușor detectabil la adolescenți.
- **Aprofundarea unui studiu de caz** realizat de un cercetător. Psihologi renumiți au analizat personalitatea unor oameni de știință, politicieni sau artiști, subliniind particularități ale acestora.
- **Lucrul prin analogie** presupune să transferăm anumite elemente, din domenii cunoscute de noi, în domeniul cercetat, unde nu avem suficiente date.
- Practicarea **deducției corecte**, aidoma renumiților detectivi din romanele polițiste.
- Încercarea de **a explica contradicții**, cum ar fi calificarea influenței aceluiași factor ca fiind de natură să ușureze,

conform unor păreri, și să împiedice, conform altora, producerea unui comportament.

- Reducerea analizei unui fenomen complex la **studierea unui singur aspect** al lui. De exemplu, este greu să studiem comportamentul electoratului în campania electorală. Putem însă studia cu succes care este comportamentul elevilor din școala noastră care vor vota prima dată.

Ce metode de cercetare putem folosi?

Stabilirea metodelor de cercetare ar trebui să țină seama de alegerea variabilelor, astfel încât să putem construi o explicație a comportamentului studiat.

Variabilele, sau factorii care influențează fenomenul cercetat, ar trebui stabilite astfel încât să putem formula o explicație. Dacă nu cunoaștem și nu putem controla toate variabilele, riscăm să rămânem în plină confuzie.

Iată, mai jos, un exemplu adaptat la situația de elev.

Să presupunem că trebuie să învățați pentru un examen la psihologie. Pentru a reuși să luați acest examen, desfășurați următoarele activități:

- vă revizuiți notițele;
- vă culcați mai devreme seara;
- spuneți o rugăciune înainte de culcare;
- vă comparați cunoștințele cu cele ale unui coleg de clasă;
- în ziua examenului, aveți la voi obiectul preferat care vă poartă noroc.

Drept rezultat, luați examenul cu nota maximă. Întrebarea este: **care dintre variabile a determinat succesul?** Nu se poate răspunde la întrebare, deoarece au fost corelate mai multe variabile care ar fi putut determina rezultatul. Pentru a evita confuziile, cercetătorii încearcă să păstreze constante anumite elemente și să varieze factorii, unul câte unul. În cazul nostru trebuia păstrat ceea ce se întâmplă de obicei când învățăm și introduse, pe rând, variabile, pentru a vedea care este efectul lor asupra comportamentului și a performanțelor noastre.

Ca metode efective de lucru, am putea alege câteva:

Ancheta sau interviul. Le alegem atunci când vrem să știm ce opinie au colegii noștri despre un anumit fapt. Ambele presupun că noi ne stabilim dinainte întrebările pe care vrem să le punem. Ele pot fi adresate prin

Sondarea opiniei publice.

intermediul unui mic *chestionar*. Dacă vrem să insistăm asupra unor întrebări, atunci derulăm un interviu. În ambele cazuri, întrebările trebuie să fie clare, nu prea numeroase, să se refere la un singur lucru, nu la mai multe deodată. De exemplu, dacă vrem să vedem în ce măsură în școala noastră este resimțită o diferențiere comportamentală a profesorilor în raport cu fetele și în raport cu băieții, vom întreba succesiv dacă apare vreo deosebire în evaluare, în discuțiile din clasă, în activitățile extracurriculare, în recomandările profesionale. Când dorim să derulăm o anchetă, trebuie să ne stabilim *un eșantion* cu care vom lucra. Acesta poate fi aleator (oricine poate fi ales dintr-o categorie care ne interesează) sau aleator stratificat (atunci când avem mai multe categorii de subiecți, iar din interiorul lor poate fi ales oricine). Metodele de eșantionare care respectă structura grupului căruia i se aplică cercetarea sunt mai greu de aplicat în școală, deoarece ele presupun mai multe informații și mai multe cunoștințe.

În stabilirea eșantionului, va trebui să fim atenți la evitarea următoarelor *greșeli:*

- să nu ne alegem subiecții astfel încât ei să răspundă ceea ce noi știm deja;
- să nu-i lăsăm ca ei înșiși să se ofere, pentru că astfel nu vor mai fi reprezentativi pentru grup;
- să nu le sugerăm noi răspunsul;
- să ne controlăm mimica și atitudinea corporală;
- să evităm așa-numitele efecte biosociale, când răspunsul poate fi modificat dacă cel care întreabă este de sex masculin sau feminin, în funcție de situație (subiectul încearcă să fie mai deosebit sau conform cu presupusele așteptări).

Jocul de rol. Această metodă presupune asumarea unui rol care să se potrivească grupului pe care vrem să îl cercetăm. De exemplu, dacă vrem să înțelegem și să explicăm anumite comportamente din timpul unor ore la anumite clase, ne-am putea „preface" că suntem un nou coleg pentru a participa direct și a observa direct. Același lucru, dacă vrem să înțelegem comportamentul sportivilor sau al persoanelor religioase. **Atenție** însă la asumarea rolurilor periculoase, care ar putea periclita sănătatea celui care face cercetări. De exemplu, este absolut neindicat să ne apucăm de fumat doar pentru a înțelege mai bine ce se întâmplă cu fumătorii.

INFO

Faptul că subiecții unei cercetări știu că sunt observați le influențează comportamentul.
Un experiment făcut în 1936 referitor la factorii de creștere a productivității muncii a arătat că, indiferent de varierea unor factori (lumină, zgomot ș.a.), productivitatea creștea. Acest fapt s-a explicat prin ipoteza că subiecții se știau cercetați. Efectul nu este însă previzibil și cuantificabil.

George Horace Gallup (1901–1984), statistician american.

Simularea unei situații este încă un mijloc de a face investigare psihologică. De exemplu, dacă vrem să vedem în ce măsură poate influența comportamentul individual poziția celorlalți, putem simula o anumită decizie, ca și cum ea ar fi reală, doar pentru a vedea dacă subiecții implicați își schimbă opinia. Am putea declanșa o discuție cu o clasă a IX-a despre uniforma școlară, având un număr de colegi care ne însoțesc și ne cunosc intențiile. Ei ar putea susține un anume punct de vedere pentru a vedea dacă, în funcție de acesta, ceilalți vor fi influențați sau nu în exprimarea opiniilor lor.

Datele pe care le strângeți pot fi **prelucrate statistic** minimal, calculând:

- **media** răspunsurilor date și
- **mediana**, care reprezintă valoarea de mijloc obținută, indiferent de frecvența apariției celorlalte valori.

Puteți folosi în construirea chestionarelor voastre **scale** de răspuns cu 4–5 trepte și anume:

1	2	3	4	5
deloc	relativ puțin	nici mult, nici puțin	relativ mult	foarte mult

Avantajul folosirii lor va fi acela al posibilității de a face mai ușor de înțeles răspunsurile date.

Nu uitați să marcați totdeauna vârsta subiecților, sexul, tipul de clasă socială căreia îi aparțin sau tipul de meserie pe care o au. Aceasta vă va ușura interpretarea datelor, corelând profilul obținut, de exemplu, cu răspunsul dat.

În concluzie, metodele de lucru pot fi diverse. Noi am prezentat doar câteva, pe care le-am putea practica în școală. Psihologii sunt de acord cu faptul că **nu se poate indica o metodă perfectă**. De fiecare dată, procedeele trebuie să corespundă obiectivelor cercetării.

Oricum, **modul în care lucrăm** pentru mica noastră cercetare este foarte important. Dacă facem o experiență la chimie și respectăm metoda de lucru, atunci fiecare dintre noi va obține același rezultat. În schimb, dacă vrem să cercetăm o problemă de psihologie socială, va trebui să fim atenți la comportamentul nostru și la alte particularități care sunt în măsură să influențeze cercetarea. De exemplu, vrem să stabilim dacă și când și-au început elevii liceului nostru viața sexuală. Vor putea să apară următoarele abateri de la situația reală:

- dacă acela care întreabă este de același sex cu subiectul, răspunsul va fi mai aproape de realitate decât în

INFO

În 1978, facultățile de psihologie și sociologie din România au fost desființate de regimul comunist, recunoscându-se astfel, indirect, pericolul pe care-l reprezentau pentru regimul totalitar care încuraja minciuna, duplicitatea, corupția, degradarea persoanei, încălcarea drepturilor omului. După 1989, aceste facultăți au reapărut, recunoscându-se și profesiile de psiholog și sociolog.

cazul contrar, când va exista tendința de a se prezenta lucrurile cât mai aproape de un anume model existent;

- în general, numărul celor care vor declara că au început deja viața sexuală va fi mai mare decât cel real, dată fiind dorința de a nu părea neexperimentat, naiv;
- dacă mimica aceluia care întreabă exprimă un anume punct de vedere, răspunsul va fi, mai degrabă, conform acesteia.

SUGESTII PENTRU APLICAȚII PRACTICE

Prejudecăți sexiste în școală

- un băiat cu rezultate bune la învățătură este inteligent, o fată este tocilară;
- băieții au înclinații spre real, fetele spre uman;
- fetele sunt liniștite, băieții neastâmpărați;
- fetele sunt calme, băieții sunt agresivi;
- fetele sunt pregătite să devină mame și soții devotate, iar băieții, capul familiei;
- fetele cos nasturi, băieții fac tâmplărie;
- fetelor li se recomandă să se facă profesoare, băieților, să intre în domeniile economic și politic;
- fetelor li se recomandă să devină contabile, operatoare PC, băieților — inspectori financiari, informaticieni;
- fetele își au locul în spațiul privat, al familiei, băieții, în cel public, al concurenței.

Ne propunem în continuare să construim câteva exemple de posibile cercetări pe care le-ați putea realiza în școală, lucrând individual sau în echipă.
Vă sugerăm două teme: **conformismul** și **manipularea**. Vom încerca să arătăm ce sunt și cum ar putea fi cercetate de voi.

Conformismul

Suntem conformiști atunci când adoptăm un punct de vedere doar pentru că el a fost anterior exprimat. De ce o facem?

a. Influența majorității: sau majoritate absolută, sau nimic

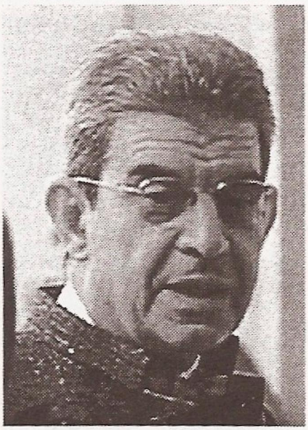
Puteți face următorul experiment, cu elevi din clasa a IX-a care nu studiază încă psihologia. Unei grupe de 8 elevi i se pune întrebarea:
Care linie dintre *A, B, C* și *D* se aseamănă cel mai mult cu o linie dată *x*?

x ———

A_____ B_____ C_____ D_____

Cu 7 dintre cei 8 subiecți vorbim dinainte pentru a da toți același răspuns eronat. Subiectul cercetat va fi totdeauna ultimul. Cercetările arată că circa 37% din subiecți se vor conforma acestui răspuns eronat, neavând curajul să spună ceea ce gândesc.

– Introduceți o variație, lăsând ca unul dintre cei 7 subiecți care răspund înainte să dea răspunsul corect. Cercetările au arătat că în acest caz procentul răspunsurilor conformiste scade la 6%.
– Verificați individual aceste date, consemnând riguros rezultatele obținute. Comparați apoi cu colegii condițiile de derulare a cercetării și rezultatele adunate.



Jacques Lacan (1901–1981), medic și psihanalist francez. Noutatea poziției lui a constat în explicarea constituirii *sinelui* prin raportare la *ceilalți*.

b. Sunt fetele mai conformiste decât băieții sau invers?
Construiți un mic chestionar în care să arătați opinii ale bărbaților despre autoturisme sau despre practicarea științelor și ale femeilor despre modă sau despre produse cosmetice. Întrebările ar putea fi de genul următor:

Majoritatea bărbaților consideră că automobilismul este o ocupație strict masculină. Alegeți varianta care exprimă cel mai bine punctul dumneavoastră de vedere:

- *au integral dreptate;*
- *au parțial dreptate;*
- *nu au deloc dreptate;*
- *nu pot să-mi dau seama.*

Cercetările au arătat că femeile sunt mai conformiste în problemele care îi privesc pe bărbați decât bărbații înșiși, iar bărbații sunt mai conformiști în problemele care le privesc pe femei decât femeile;

– Verificați individual aceste date, consemnând riguros rezultatele obținute.
– Comparați apoi cu colegii condițiile de derulare a cercetării și rezultatele adunate.
– Sunt fetele din școala voastră mai conformiste decât băieții sau este aceasta o problemă prost pusă?
– Cu ce întrebare ați înlocui-o pentru a nu perpetua prejudecăți sociale?

c. Manifestări conformiste

Faceți o listă cu manifestări comportamentale conformiste. De exemplu, a susține în oră o idee greșită pentru că ea a fost rostită în prealabil de majoritatea colegilor.

– Alegeți-vă una sau două discipline și înregistrați timp de o săptămână sau două tipuri de manifestări conformiste. Lucrați pe perechi.
– Prezentați clasei rezultatele cercetării și discutați-le împreună.
– Ce concluzii individuale formulați pentru felul în care trebuie să vă purtați la oră?

Atenție!
Această activitate nu trebuie să vă împiedice să fiți atenți la ore!
Nu dați exemple nominale, nu calificați comportamentele înregistrate, nu jigniți!
Concluziile trebuie să fie personale, cu referire la sine.

d. Influența minorității

Influența majorității este foarte importantă, dar să nu uităm că și minoritatea are un cuvânt de spus. În condițiile în

Minoritatea poate fi interpretată în două moduri:
- **cantitativ**, drept un grup care este mai mic decât jumătate;
- **calitativ**, grup care are mai puțină influență, care nu participă la luarea deciziilor.

De exemplu, femeile sunt ca număr peste 50% din totalul populației, dar sunt foarte slab reprezentate în organismele centrale de decizie.

care minoritatea are un anume stil în formularea punctelor ei de vedere, forța cu care influențează poziția celorlalți este mai mare, arată cercetătorii.

Ce poate să însemne acest stil? Acesta este dat de modul logic, coerent, de prezentarea atractivă, flexibilă a unei anumite atitudini, opinii. Dacă grupul minoritar împărtășește în multe privințe punctul de vedere al majorității și doar într-o anumită chestiune are altă opinie, atunci șansa de a influența opinia celorlalți este mult mai mare decât în situațiile în care între ele sunt foarte multe diferențe.

Cum putem convinge pe cineva *fără să folosim forța*? Încercați următoarele metode, consemnând condițiile în care ați făcut experimentul.

Nu uitați, fără nominalizări!

- **Prezentați o întrebare sau o cerință în feluri diferite** și cercetați rezultatele, arătând când ați avut mai mult succes în a-i determina pe ceilalți să vă răspundă afirmativ. De exemplu, anunțați de dimineață că astăzi vă este foarte foame și că veți cere de mâncare oricui. Vedeți câți dintre cei cărora le cereți vă și dau.

Într-o altă zi sau în altă clasă, cereți pur și simplu de mâncare oricui, la întâmplare, fără să avertizați că este o zi specială. Comparați rezultatele obținute și formulați o concluzie. Se aseamănă ea cu concluziile colegilor?

- **Reciprocitatea** este o manifestare frecventă. Cineva v-a făcut să vă simțiți stânjeniți într-o situație. Vă gândiți cum să îi răspundeți, cândva, în același mod. Dacă, de exemplu, vă purtați amabil și grijuliu în permanență cu colegii, șansa de a avea un răspuns pozitiv atunci când cereți o favoare crește, în comparație cu situațiile contrare, când sunteți nepăsători și indiferenți.

Alegeți-vă un număr de colegi cu care să vă comportați amabil și un număr de colegi cu care să nu o faceți. Pretindeți, după un timp, că aveți prea multe caiete de matematică acasă și că vreți să scăpați de ele pentru că vă trebuie caiete de alt tip.

Cine vă va ajuta, cumpărând de la voi caietele suplimentare? Înregistrați rezultatele și prezentați-le în clasă. Aveți răspunsuri asemănătoare? De ce?

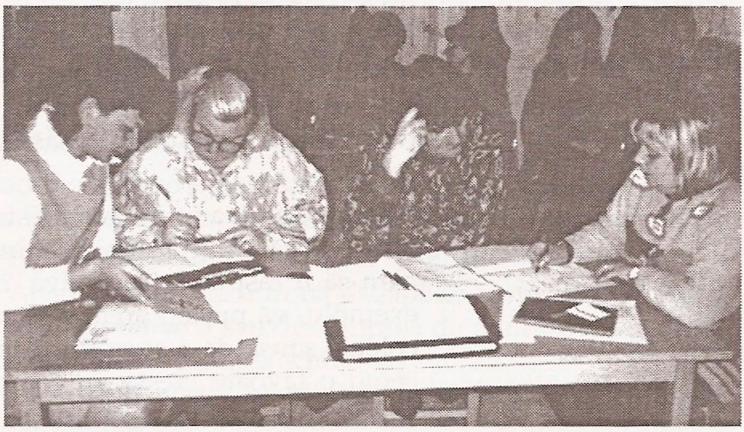
– Stabiliți și alte teme pe care să le urmăriți în școală sau în cadrul grupului vostru de prieteni. Înregistrați cu grijă datele, folosind indicațiile referitoare la modul de derulare a unei cercetări.

– Organizați o sesiune de comunicări în care să prezentați cercetările voastre. Dedicați un număr al revistei școlii publicării celor mai bune cercetări.

Manipularea

Fenomenul manipulării ne este relativ familiar. El presupune că suntem determinați, în felurite chipuri, să avem o opinie sau să luăm o decizie, pe care, în absența manipulării, nu le-am avea sau nu le-am formula. Exercitarea influenței asupra celorlalți a fost studiată de psihologia socială. Unii consideră că ea se bazează pe **flatarea celuilalt.** Dacă, de exemplu, vrem să determinăm un coleg să meargă la cancelarie pentru a-i anunța ceva unui profesor, noi nevoind s-o facem, atunci avem mai mult succes dacă îl lăsăm să creadă că este cea mai potrivită persoană, fiind singurul în măsură să se ducă să facă anunțul. **Abordarea pozitivă** a unei evaluări, înainte de a trece la partea critică, ușurează, de asemenea, solicitarea care poate urma evaluării.

Să exersăm câteva *tehnici de a determina poziția cuiva:*



Este educația o formă de manipulare? De ce?

a. Strategia piciorului în ușă presupune că se solicită întâi o contribuție minoră subiectului și apoi, după un timp, un efort mai mare. Subiecții care au fost abordați direct pentru a li se da o sarcină mai grea au respins în mai mare măsură ideea de a satisface cererea decât cei care au fost abordați înainte pentru sarcini mai simple. Astfel, cercetătorii s-au prefăcut că solicită răspuns la niște întrebări banale, puține la număr, unui număr de persoane mergând la ele acasă. După câteva zile li s-a cerut să primească o echipă de cercetători pentru o

investigație mai amplă. Persoanele s-au simțit angajate deja în cercetare și au acceptat. Subiecții cărora li s-a formulat direct cea de a doua variantă nu au răspuns pozitiv.

– Încercați această strategie cu colegii din celelalte clase pe care să-i implicați, întâi, în mici activități școlare, pentru ca apoi să creșteți gradul de dificultate al cererii. Formulați cererea mai amplă direct unui număr de colegi.
– Ce rezultate ați obținut? Notați cu atenție condițiile experimentului. Discutați împreună rezultatele obținute.

INFO

Strategia ușii în nas este inversul **strategiei piciorului în ușă.** Ele se aplică în condiții distincte, bazându-se pe mecanisme și teorii diferite. Prima strategie presupune că ambele cereri, cea exagerată și cea rezonabilă, sunt formulate de aceeași persoană. În acest caz, funcționează mecanismul îngăduinței. În cazul strategiei piciorului în ușă, cele două cereri pot fi formulate de persoane diferite. În această situație, funcționează noua imagine de sine pe care persoana care a acceptat prima propunere și-a făcut-o despre ea.

b. Strategia ușii în nas constă în aceea că, înaintea formulării cererii care ne interesează, se formulează una exagerat de grea, la care ne așteptăm să fim refuzați. Când se formulează cererea mai simplă, procentul de răspunsuri pozitive crește. Cercetătorii au cerut unui grup de studenți să fie consilieri voluntari timp de doi ani. Refuzurile au fost numeroase. Apoi li s-a cerut să însoțească un grup de elevi la grădina zoologică. 50% dintre ei au acceptat, în timp ce doar 17% au admis cea de a doua sarcină atunci când ea a fost formulată direct. Prin comparație, cu cât prima solicitare era mai exagerată, cu atât cea de a doua părea mai rezonabilă.

– Încercați să aplicați metoda cu vecinii voștri. Cereți unora dintre ei ceva exagerat și apoi un pahar de zahăr, de exemplu. Cereți-le altora doar cel de al doilea produs. Comparați rezultatele.
– Formulați concluzia în legătură cu modul în care s-au confirmat sau nu rezultatele cercetării. Prezentați clasei punctul vostru de vedere.
– Identificați situații de tipul acesta în orele de curs. De exemplu, dacă la început vi se dau 20 de exerciții la matematică și apoi rămân doar 5, le veți face chiar cu plăcere.

c. Strategia favorii deghizate presupune că ni se face o favoare, într-un context dat, când, în realitate, nu este așa. Aceasta este practica frecventă a comercianților care ne fac să credem că, necumpărând de la ei, ratăm o șansă unică ce ni se oferă doar nouă, pentru ca mai târziu să observăm că nu era chiar așa.

Cercetătorii au cerut unor persoane să se prezinte luni dimineața la ora 7 pentru a finaliza o afacere. Subiecții cărora li s-a aplicat strategia mai sus amintită au acceptat în proporție de 53%, în timp ce subiecții cărora li s-a propus direct au acceptat doar în proporție de 24%.

– Puteți experimenta și voi această strategie pe o temă obișnuită vieții școlare. Ea se poate referi la numărul zilelor de serviciu, la obligația de a îngriji spațiile verzi sau terenurile de sport, la supravegherea plantelor din cabinetul de biologie. Nu uitați să lucrați comparativ cu două grupe de subiecți.
– Comparați temele stabilite, datele culese și concluziile voastre. Se aseamănă ele? De ce?

d. Puterea de a-i influența pe ceilalți, de a-i determina să facă un anumit lucru fără să-i obligăm deschis, este influențată de câțiva **factori**:

- amenințarea cu pedeapsa;
- promiterea unei recompense;
- dovedirea unor cunoștințe suplimentare (ne subordonăm mai ușor celui care știe mai multe);
- folosirea informației și construirea unei argumentări credibile;
- referirea la persoane cunoscute care ar fi de acord;
- referirea la o autoritate acceptată care, cu siguranță, procedează așa.

– Construiți o situație și încercați să convingeți, folosind acțiunea factorilor de mai sus. Aduceți datele în clasă și comparați-le cu ale colegilor.
– Construiți un chestionar pentru a vedea care este opinia colegilor mai mici despre acțiunea factorilor menționați în activitatea didactică, în relațiile cu adulții, în relațiile cu colegii. Lucrați pe echipe la construirea și definitivarea chestionarului, ca și la interpretarea datelor.
– Comentați rezultatele obținute, comparând răspunsurile pe categorii de situații.

e. Verificați în ce fel reacționați la reclame, voi și vecinii sau cunoscuții voștri. Analizați, mai întâi, câteva reclame pentru a vedea ce fel de metode de convingere folosesc. Puteți forma grupe de câte trei elevi care să urmărească reclamele pentru un tip de produs: detergenți, pastă de dinți, produse cosmetice, alimente, băuturi alcoolice și nealcoolice.
– Construiți apoi un mic chestionar pe care să îl aplicați printre vecinii voștri, întrebându-i ce anume preferă dintre produsele ale căror reclame le-ați urmărit.
– Construiți un comentariu, interpretând datele culese. Faceți cât mai multe corelații între profesie, sex, vârstă și opiniile formulate.
– Prezentați și comentați în clasă rezultatele cercetărilor voastre. Sunteți mulțumiți de ele?

Seria Liceu

Preț: 31 238 (ROL) / 3,12 (RON)

ISBN 973-689-031-7